

WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

www.wasabi.fr

TENDANCE

LES BLOGS
NIPPO-GOURMANDS

EPICE

LE SANSHÔ,
UN PARFUM DE PRINTEMPS



IZAKAYA

BAR À TAPAS ET SAKÉ

L'ÂME DE LA CUISINE JAPONAISE

Tofu

dossier



Tél : 01 46 47 44 39

Fax : 01 46 47 44 74

www.foodex.fr

Importateur de produits alimentaires japonais

Sho Chiku Bai Sake - Shirakabe Gura - <Kimoto Junmai>



Brassé avec le riz de haute qualité Gohyaku-mangoku poli à 70% et l'eau renommée de la rivière Miya-mizu, ce Saké est fabriqué selon le très traditionnel procédé Kimoto.

Appréciez ce grand saké aux saveurs complexes, ce subtil arôme de melon, et cette agréable petite touche acide.



日本古来の伝統製法、生酛造り。
米の旨みを引き出した、
まろやかでやわらかい味わい。

Foodex vous propose toute la gamme des boissons alcoolisées japonaises

SAKE SHOCHU LIQUEURS



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



Déjeuner Zen au temple Daitokuji lors du voyage organisé par Wasabi en février 2011.

Tofu tout flamme

Chaque année, au mois de février (1), Wasabi organise, pour ses lecteurs fatigués des sempiternels sushi-brochettes, un voyage au Japon qui leur permet de découvrir sur place les mille et une facettes de la gastronomie nipponne. L'une des expériences les plus marquantes de cette aventure du goût est sans aucun doute le déjeuner de cuisine de moine (shojin ryori) servi au temple bouddhiste zen Daitokuji, à Kyoto. Dans ce menu entièrement végétarien, le tofu est présenté sous quatre ou cinq formes différentes : frais, grillé et enrobé de miso, frit et mariné dans le soja ou encore en fine pellicule repliée sur elle-même, réalisée avec la « peau » du lait de soja.

Dans ce pays où la viande a longtemps été interdite pour des raisons religieuses, les moines-cuisiniers ont en effet exploré toutes les possibilités qu'offre le fromage de soja qui, bien plus que le sushi, mériterait de symboliser aux yeux du monde le « goût japonais ».

Pourtant, cette cuisine raffinée dans laquelle les textures comptent autant, sinon plus, que le goût, n'a rien d'évident pour nos palais occidentaux le plus souvent anesthésiés par l'excès de graisses, de sucres et de sels et incapables d'apprécier la subtile neutralité du tofu. C'est la raison pour laquelle il nous a semblé utile de demander à une journaliste japonaise vivant en France, Chihiro Masui, de nous expliquer comment déguster et apprécier cet aliment par ailleurs excellent pour la santé comme le confirme notre consultante en nutrition, le Docteur Kathy Bonan.

Vous n'aimez vraiment pas le tofu ? Allez, on ne vous en voudra pas même si nous pensons que vous ratez quelque chose. La preuve : nous vous parlons aussi, dans ce numéro, des *izakaya*, ces bistrots à la japonaise où l'on sert un peu de tout, même du tofu ! Ou encore du sanshō, délicate épice accompagnant à merveille l'anguille ou le... tofu.

(1) La prochaine édition aura lieu du 25 février au 3 mars 2012. Renseignements et inscriptions sur le site www.wasabi.fr.

- COUVERTURE : TOFU FRAIS, PHOTO. FOTOLIA.
- RÉDACTION : AIBA KIYOSHI, JOHANN FLEURI, LÉONOR GRASER, TINKA KEMPTNER, CATHERINE LEMAITRE, GUILLAUME LOIRET, PATRICK MANASSON, RAPHAËLLE MARCADAL, BRIGITTE PERRIN, JEAN-LUC TOULA-BREYSSE.
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : HIGASHIUCHI TOSHIMASA, MURATA YUKKO, DR KATHY BONAN (NUTRITION)
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE MORILLON
- PUBLICITÉ : 01 42 08 50 47
- IMPRESSION : Groupe-Morault
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK DUVAL

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : info@wasabi.fr
SITES INTERNET : www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com
ISSN : 1767-6142



P.4-9 WASACTUS nouveaux lieux, nouvelles tendances
RESTAURANTS : Paris : Sola et Kura, Matsuri, la chaîne de sushi qui ne fait rien comme les autres.

EPICES : Le sanshō, un petit goût de printemps.

P.10 IZAKAYA

Le bistro à la japonaise est en train de se répandre dans le monde. Idéal pour tester une myriade de petits plats goûteux à souhait...



P.13 RECETTE

Le black cod d'Alaska au miso

P.14

AUTOCUISEUR

Le succès planétaire du rice cooker ne se dément pas.

Histoire de cette invention japonaise qui a révolutionné la cuisson du riz



P.18-25 WASA-DOSSIER

Tofu

Son goût subtil en fait l'aliment le plus raffiné de la cuisine japonaise. Ses nombreuses déclinaisons vous permettront de découvrir une nouvelle palette de goûts



P.26

BLOG

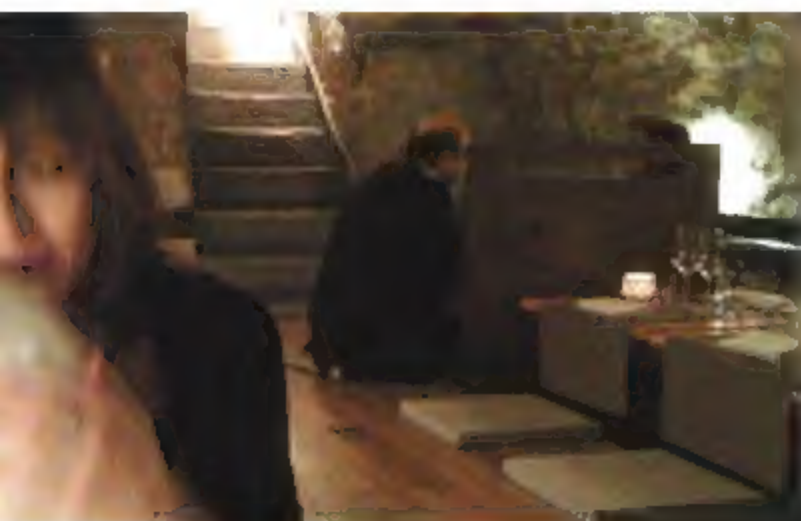
Ils sont fans de cuisine japonaise et tiennent à ce que cela se sache. Leurs blogs sont devenus incontournables



P.30

CARNET D'ADRESSES

SOLA

Une **izakaya** comme à Tokyo

La belle cave voûtée et, ci-dessus, les raviolis aux moules.

C'est dans les murs de l'ancien Toustem, le bistrot d'Hélène Darroze fermé depuis 2008, que vient de s'installer une joyeuse équipe franco-japonaise composée d'un côté de Youlin qui dirige déjà un restaurant d'inspiration japonaise rue Valette, et de Hiroki Yoshitake, jeune chef nippon qui a travaillé à Hong-Kong avant de venir à Paris où il a successivement proposé ses services à William Ledeuil (Ze Kitchen Gallery) et à, excusez du peu, Pascal Barbot de l'Astrance.

Si le rez-de-chaussée a peu ou prou gardé l'ambiance bistrot avec de belles poutres apparentes, la magnifique cave voûtée, en revanche, a été transformée en izakaya typiquement japonaise et c'est évidemment là qu'il faut réserver pour vivre une expérience des plus dépaysantes. L'hôtesse vous demandera d'enlever vos chaussures qu'elle placera, comme cela se fait à Tokyo, dans un casier numéroté, avant de vous conduire à votre table qui ne dépasse du sol que de 20 centimètres. Passées quelques secondes d'angoisse à se demander comment on va tenir 2 heures assis sur ses talons, on se rend compte qu'un trou a été creusé autour de la table de façon à pouvoir glisser ses jambes... Ouf !

La pintade et le canard teriyaki, parfaitement saisis.



Comme cela se pratique de plus en plus souvent, Sola a choisi de ne proposer qu'un menu unique « omakase » (c'est le chef qui décide) qui change à peu près tous les jours en fonction du marché. Sur la carte, on peut simplement lire : entrée, plat de poisson, plat de viande, dessert. Si vous vous sentez en appétit, tentez le grand menu à 60 euros comprenant poisson et viande, sinon, optez pour la formule à 45 euros en choisissant l'un ou l'autre.

La délicatesse des amuse-bouche, montre d'emblée qu'on ici à faire à un grand chef. La mini-soupe de céleri-rave accompagnée d'un canapé de foie gras au miso est en effet parfaite pour introduire la première entrée : un œuf mollet en salade nappé d'une sauce sucrée-salée ultra-légère. Les raviolis aux moules flottant dans une mousse acidulée au citron fondent en bouche et constituent une superbe transition aussi bien vers la viande (pintade et canard teriyaki parfaitement saisis) que vers le poisson : un dos de bar grillé pommes grenaille et champignons de type matsutake. Formé en cuisine française, Hiroki Yoshitake ne cherche pas à tout prix à faire une cuisine fusion. Il se sert avec une grande liberté de techniques qu'il a apprises ici ou là pour concevoir des plats simples avec des modes de cuisson qui respectent le goût de chaque ingrédient. Les Japonais ne sont en général pas très amateurs de desserts mais coup de chance : Yoshitake est aussi un excellent pâtissier et vous ne regretterez pas d'avoir pris 100 grammes en goûtant sa formidable crème de thé vert accompagnée de tuiles de sésame et de glace vanille. Hélène Darroze n'a pas à rougir d'une telle succession ! ■

12 rue de l'Hôtel-Colbert 5. 01 43 29 59 04.

Retrouvez toutes nos critiques sur notre site www.wasabi.fr

Machine à sushis "SUKETTO"

Tout le savoir-faire des maîtres-sushis dans un coffre compact : un concentré de technologie pour un riz toujours à bonne température.



 **SUZUMO**



www.suzumo.co.jp

Faites confiance en l'expertise du numéro un mondial des fabricants de machines à sushis.

Showroom : Société Santop - 4, rue Chabaneis 75002 PARIS
Tél : 01.42.96.90.64 - Fax : 01.47.84.02.75 - Courriel : santop@free.fr

KURA

La tradition en 2 menus

À deux pas de la Muette, cette nouvelle adresse va combler ceux qui faisaient sans cesse la navette entre Comme des Poissons, minuscule mais excellent bar à sushi de la rue de la Tour, et le très design Matsuri de la rue de Passy, jamais décevant. Car Kura (ce nom désigne une sorte d'entrepôt traditionnel) propose un style de cuisine différent (le style kaiseki originaire de Kyoto) dans un cadre raffiné -bien qu'un peu froid- de bois sombre éclairé par des dizaines de spots tamisés. Sachez-le, il vaut mieux avoir faim quand on vient dîner chez Kura car seuls deux menus (aussi copieux l'un que l'autre) sont proposés. Le premier, intitulé sushi kaiseki, (45 €) est composé en plus de l'amuse-bouche (un chawanmushi froid agrémenté d'oeufs de saumon) de 7 plats. On commence par l'inévitable



bento, boîte à double fond contenant quelques spécialités du chef comme la brochette de foie de volaille, le gésier confit ou la racine de lotus vinaigrée... Un consommé du jour permet de se rincer la bouche avant de passer aux sashimi (excellente sérieole) et aux légumes de saison mijotés. Suivent un délicieux poulet fermier teriyaki parfumé au sanshō et une sélection de 6 nigirizushi. Le second menu, à 60 €, remplace le poulet par un poisson (légine) grillé au miso et une sublime entrecôte parfumée au saikyō miso accompagnée d'une marmite kamameishi (riz à la daurade). Le dessert est compris dans les deux menus et, même si cela semble impossible après un tel festin, cela vaut la peine de lui garder une petite place. Nous avons réussi, pour notre part, à ne rien laisser de notre sablé aux agrumes à la mousse au chocolat. Le service, pas moins de 4 serveuses surveillent votre table en permanence, est peut-être un peu envahissant mais on retient surtout la gentillesse et l'attention aux moindres détails : au moment du départ, l'une d'elles nous a apporté, bien emballé dans un bento, le riz que nous avons laissé dans notre bol.

56 rue de Boulainvilliers, Paris 16^e. 01 45 20 18 32. www.kuraparis.com



Le bento des entrées, à gauche et, à droite, le sashimi de hamachi (sérieole).



C'EST MA SUCRÉE À MOI!

La nouvelle sauce soja sucrée Kikkoman est fabriquée à partir de sauce soja naturellement fermentée et d'autres ingrédients de qualité dûment sélectionnés. Elle accompagne naturellement le riz qu'elle vient napper. La sauce soja sucrée assaisonne aussi agréablement les salades, où elle se marie parfaitement au vinaigre et à l'huile d'olive.

www.kikkoman.fr

**KIKKOMAN**

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

SUCCESS STORY

Matsuri :

la tradition japonaise pour le plus grand nombre



Ci-dessus, le Matsuri Marbeuf. Ci-contre, Hiroyuki Ishikawa.



CRÉÉE EN 1986, LA CHAÎNE DE RESTAURATION JAPONAISE MATSURI FÊTE CETTE ANNÉE SES 25 ANS D'EXISTENCE. PRÉSENTE À PARIS MAIS AUSSI À LYON, REIMS, SAINT-ETIENNE ET GENÈVE, CETTE PIONNIÈRE DU KAITEN SUSHI (SUSHI TOURNANT) EN FRANCE VIENT D'OUVRIR DEUX NOUVEAUX ÉTABLISSEMENTS RUE MARBEUF, À PARIS, ET AU CNIT, À LA DÉFENSE. L'OCCASION POUR ERIC WOOG, SON PDG, D'EXPLIQUER LA PHILOSOPHIE QUI SOUS-TEND LE DÉVELOPPEMENT DE CETTE ENTREPRISE ATYPIQUE.



Quelles sont les valeurs que vous souhaitez promouvoir à travers vos restaurants ?

■ **Eric Woog** : Je crois que les mots « respect » et « authenticité » sont ceux qui résument le mieux les valeurs que nous défendons. Depuis la création de Matsuri, en 1986, nous avons en effet choisi de nous inscrire dans le respect de la tradition japonaise tant en ce qui concerne les techniques de confection des sushi que le choix des produits. Notre directeur d'exploitation, Hiroyuki Ishikawa, professionnel japonais reconnu, est le garant de cet engagement.

Comment cela se traduit-il dans les faits ?

■ **E. W.** : Le Japon, il suffit d'y être allé une fois pour le savoir, possède l'une des gastronomies les plus riches du monde. Or la plupart des nouveaux restaurants soi-disant japonais en Europe servent soit des sushi ou des maki de base (thon, saumon, légumes, crevette...) soit des produits très occidentalisés comme du sushi au foie gras ou même chinois comme des rouleaux de printemps miniatures !

Nous avons choisi de présenter un éventail beaucoup plus large et le client peut choisir entre plus de 90 produits différents exclusivement conçus à base de produits japonais. Comme quoi, faire rimer créativité et authenticité est possible ! Nous accordons également une très grande importance à l'architecture, l'éclairage, l'utilisation de papiers peints (qui reprennent des motifs traditionnels du XVII^e siècle) ou du bambou, les uniformes de notre personnel sont choisis avec le plus grand soin pour proposer à nos clients un véritable voyage initiatique. Même la musique que nous passons met en avant de jeunes artistes japonais inconnus en France !

Vous communiquez également, depuis quelques temps, sur vos actions en faveur de l'environnement. Pouvez-vous donner quelques exemples concrets ?

■ **E. W.** : Nous avons en effet opté, depuis déjà plusieurs années, pour une démarche responsable et essayons, partout où c'est possible, de diminuer l'impact de notre activité sur les ressources naturelles et sur l'énergie. Nous avons été les premiers à prendre la décision de ne plus servir de thon rouge de

Méditerranée dans nos restaurants à cause du risque qui pèse sur cette espèce. A la place, nous proposons un thon rouge Albacore de qualité équivalente mais que nous achetons à un thonier en Equateur qui a obtenu le label « Friend of the Sea ».

Autre démarche eco-responsable : au lieu de faire venir de Norvège des saumons entiers, nous avons passé un accord avec le producteur qui nous les prépare en filets aussitôt pêchés, avant même la rigor mortis, et nous les livre directement sans passer par Rungis. Ainsi, non seulement nous économisons de l'énergie en transport (nous diminuons de 40% le poids transporté) mais nous parvenons aussi à réduire de 4 à 5 jours le temps qui s'écoule entre l'abattage et la consommation. Finalement, nous servons un saumon beaucoup plus frais que la plupart de nos concurrents. Même démarche avec la sériole (délicieux poisson pélagique, comme le thon, mais à chair blanche) labellisée « Friend of the Sea », la coquille Saint Jacques de la baie de Saint Briec ou la chair de Tourteaux du Devon en Angleterre, tous deux « pêche raisonnée ». Nous avons créé un blog spécifique consacré aux questions environnementales : www.matsuri-respect.fr.

Vous êtes les seuls à proposer du riz bio...

■ E. W. : Si nous le pouvions, nous proposerions également du poisson bio, des sauces et des algues bio... Mais il faudrait augmenter sensiblement nos prix ce que nous ne souhaitons pas car notre engagement fondamental est de faire découvrir la vraie cuisine japonaise au plus grand nombre. Nous avons néanmoins choisi de le faire pour le riz parce que d'une part, dans un sushi, le riz représente la partie la plus importante et que, d'autre part, nous avons pu trouver, en Italie, un producteur de riz japonais bio d'une qualité exceptionnelle.

Quels sont vos projets pour les années qui viennent ?

■ E. W. : Continuer de nous développer dans les grandes villes de France et peut-être à l'international. Passer à de l'emballage carton, recyclable, pour réduire notre impact sur l'environnement... ■



年に一度、わずかな数日だけの出逢い。



Wasabi: un légume qui a du piquant
Kinjirushi garantit sa fraîcheur pour un maximum de saveurs



Kizami-Wasabi
(YKA-250)
250g (8.84oz)



Wasabi râpé
(RO-1)
100g (7oz)



Wasabi râpé
(FS-208)
100g (7oz)



Hana Wasabi
(YH-8)
250g (8.8oz)



Wasabi préparé (Neri)
(PN-60)
4.5g (0.15oz)



Wasabi en sachet
(RVS-30)
2.5g (0.09oz)

Numéro un japonais du marché professionnel

金印わさび

KINJIRUSHI SALES CO., LTD.

Contact

Paris office 9, rue de l' Echelle-75001 Paris
E-mail: m-kunieda@kinjirushi.co.jp
URL : <http://www.kinjirushi.co.jp/french/>

Etonnant **sanshō**



PEU DE JAPONAIS APPRÉCIENT
L'ANGUILLE GRILLÉE SANS QUELQUES
PINCÉES DE SANSHŌ. MAIS CETTE
ÉPICE PRINTANIÈRE AU GOÛT DÉLICAT
AGRÉMENTE BIEN D'AUTRES PLATS...

*Le sanshō contraste
merveilleusement avec le
côté sucré de l'unagi.*

Par Paule
BERTAL-NAHOUM

Au Japon, à chaque moment de l'année est associée une vaisselle spécifique. Laques, céramiques et porcelaines délicates s'ornent, selon la saison, de feuilles d'érables rouges ou de feuilles de ginkgo dorées, de kaki ou de bambou, de branches de pin, de fleurs de camélia, de pruniers ou de cerisiers, d'iris ou de pivoine.

A la saison des cerisiers en fleurs, les Japonais utilisent leur vaisselle de printemps : rose pâle ou en forme de pétale de fleur ou décorée de fleurs de cerisiers. Pendant cette période très éphémère - et c'est un charme supplémentaire apprécié des Japonais car il rythme les saisons - certains mets de la cuisine traditionnelle de Kyoto, sont agrémentés d'une petite et légère branche de feuilles ciselées, d'un vert profond, qui semble survoler le plat : le sanshō. Les jeunes feuilles de sanshō (kinome) annoncent la cuisine de printemps.

Le sanshō apparaît sous trois formes différentes dans les plats et leur apporte une apparence, une saveur et une sensation particulières.

Les très graphiques feuilles de sanshō accompagnent avec bonheur les jeunes pousses de bambou grillées. Elles rehaussent le populaire

chawanmushi. Finement coupées, mélangées au miso puis gratinées au four, elles nappent à merveille l'aubergine, l'asperge verte croquante, le poisson blanc ou le filet de canard. Elles aromatisent les soupes, décorent et relèvent le tofu soyeux. Dans les sushi, on les devine dans la transparence d'une lamelle de calamar, de daurade ou de poisson blanc.

Fin avril - début mai, les baies de sanshō apparaissent pendant quelques jours seulement sur les étals des marchés, petites billes vert clair accrochées à une fine tige de quelques millimètres, vendues au poids ou dans des caissettes de bois. Lorsqu'on les croque, sans être piquantes, elles pétillent dans la bouche et procurent une sensation inconnue jusqu'alors, quelque peu surprenante. Elles relèvent instantanément - et pour longtemps - les mets qu'elles accompagnent.

Ces baies de sanshō sont ce que l'on appelle en France du poivre de Setchuan frais, lequel en réalité, n'est pas un poivre mais appartient à la famille des agrumes.

Les sensations de picotement et de fourmillement que procure le sanshō (*Zanthoxylum piperitum*) se-

raient dues à deux composés : l'alpha sanshool et l'alpha hydroxy sanshool. Ceux-ci figurent «en bonne place» (c'est à dire pas trop haut) sur l'échelle de Scoville qui mesure la force des piments...

Quant au sanshō lui-même, on le trouve aussi en bonne place à Kyoto : en feuilles et en baies, au printemps dans le pittoresque marché de Nishiki, et séché ou en poudre dans la boutique d'épices Shichimiya qui existe depuis 350 ans près du temple Kiyomizu.

Le sanshō sous forme de baies séchées et réduites en poudre assaisonne l'anguille fumée (unagi) ou le plat familial appelé oyakodon (poulet et oeuf brouillé sur du riz). On peut aussi en assaisonner les yakitori. Cette épice entre dans la composition du shichimi («sept saveurs»), mélange que les restaurateurs composent à leur goût et mettent à la disposition de leurs clients sur la table, comme le sel et le poivre en France.

A Paris, les boutiques japonaises, coréennes et chinoises vendent le sanshō en poudre et, depuis peu, on trouve aussi de petits bocaux de baies de sanshō en saumure. Quelques-unes de ces baies sur un cube de tofu soyeux, légèrement plongé dans du ponzu... Fermez les yeux, vous êtes au Japon !

Au même titre que le shiso (jolie feuille vert émeraude qui accompagne le sashimi) et le yuzu (cédrat), le sanshō «est» le goût du Japon. La mode des macarons existe aussi au Japon et n'a pas laissé de côté ces saveurs si particulières. Les grands chefs français non plus, qui les découvrent et les «fusionnent».

Quelques idées de fusion culinaire franco-japonaise...

■ Dans une coupelle de verre, sur un mélange de crème fraîche fouettée et d'oeufs de saumon, disposer quelques feuilles de sanshō.

■ Un poisson s'accommode très bien de feuilles ou de baies de sanshō.

■ Sur du filet de bœuf grillé, remplacer le poivre vert ou le poivre noir par des baies de sanshō.

- Et pourquoi pas, associer chocolat et sanshō ou fraises et feuilles de sanshō.

Le sanshō est une herbe presque ludique car elle exhale d'abord son parfum si particulier, légèrement citronné, puis elle électrise la langue et son empreinte y reste un long moment. C'est la touche inattendue de la cuisine japonaise. Elle allie le raffinement esthétique à la quintessence gustative. ■



Des feuilles aussi décoratives que goûteuses.



“Et si c'était la sauce soja qui comptait le plus ?”



YAMASA CORPORATION
Un choix naturel

Vinaigre mizkan :
l'accompagnement incontournable du sushi

Vinaigres et assaisonnements pour sushi, tout autant appréciés des professionnels que des consommateurs, au Japon et partout dans le monde.

www.mizkan.co.uk



mizkan
Bringing Flavour to Life

Izakaya Mania

APRÈS LA VAGUE DES SUSHI, C'EST AU TOUR DES IZAKAYA, À L'ORIGINE BISTROS À SAKÉ, DE SE RÉPANDRE DANS LE MONDE. UNE FAÇON RÉJOUISSANTE DE DÉCOUVRIR TOUTE LA RICHESSE CULINAIRE DU JAPON...

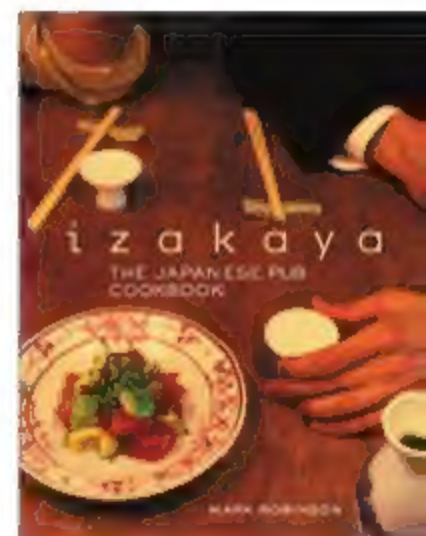
L'auteur, Mark Robinson, dans l'une de ses izakaya préférées.



Par Tinka
KEMPTNER

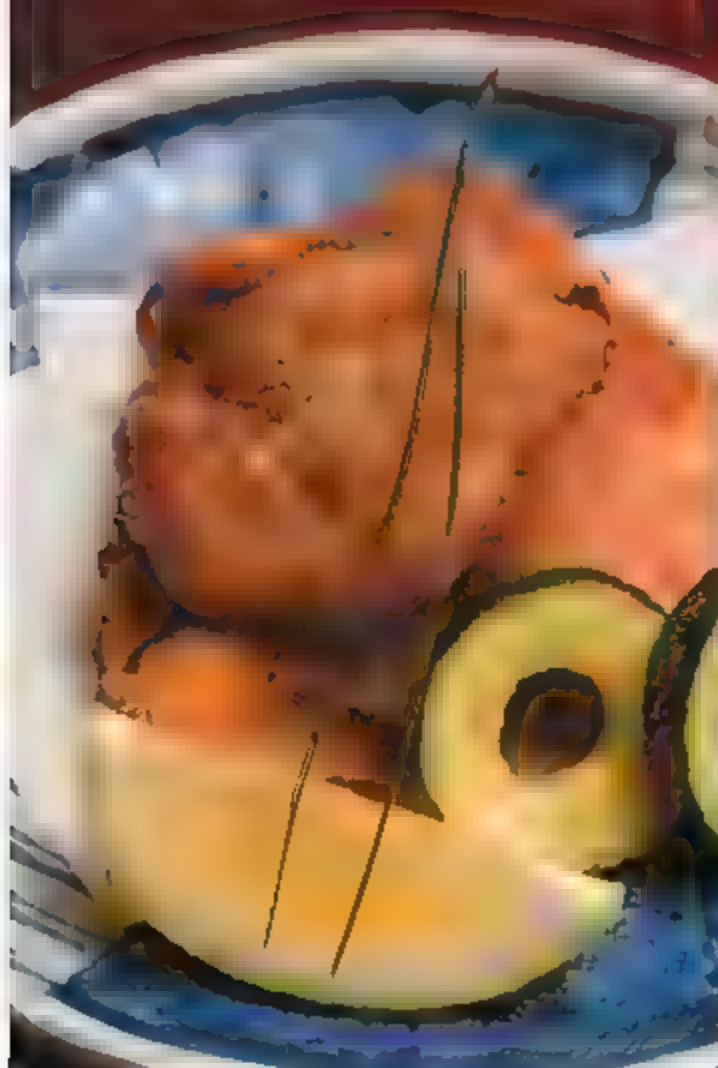
Bruyant et convivial. Voilà deux adjectifs qui, de prime abord, ne collent pas exactement avec l'idée qu'on se fait du Japon. Il suffit pourtant de passer le *noren* (rideau traditionnel) d'une *izakaya* pour découvrir un monde vibrant, fleurant bon toutes sortes de parfums : arômes iodés de kombu et de poissons crus, notes fumées de bonite séchée et de dashi ou encore de teriyaki et de tempuras fraîchement repêchés de l'huile bouillante... Ces pubs à la nipponne, où l'on vient se desserrer la cravate après le travail, mélangent pêle-mêle tous les trésors culinaires de l'Archipel. Pensez : leurs cartes affichent souvent une centaine de plats ! Servis sur de petites assiettes façon tapas, beaucoup ne dépassent pas les 400 yens (environ 3,5), ce qui permet d'explorer, au cours d'une soirée, une grande variété de mets. Surtout si on les partage avec des amis.

« Au Japon, ces établissements font tellement partie du paysage qu'on les considère comme banals. D'ailleurs, si vous demandez à un Japonais de vous conseiller un restaurant, il ne vous enverra jamais dans une *izakaya*, mais plutôt dans un restaurant de sushi raffiné, explique Mark Robinson, auteur de *Izakaya, The Japanese Pub Cookbook* (Kodansha). Or à chaque fois que j'y ai emmené des amis de passage, ça a été le meilleur souvenir culinaire de tout leur périple. Ils y découvrent non seulement des goûts nouveaux mais aussi un morceau de vie quotidienne. Dans les *izakaya*, les langues se délient et les relations se nouent.



Publié aux éditions Kodansha, le livre est disponible chez Junkudo.

© Photos : Masashi Kuma



Quelques plats et ingrédients typiques des izakaya.

Ces lieux jouent un rôle social énorme au Japon ! »

Le *gaijin* (étranger) qui y pénètre pour la première fois doit s'armer d'audace : aucun serveur bilingue à la ronde, des menus en japonais uniquement... Il y a de quoi se sentir déboussolé. Prenez une grande inspiration, indiquez le nombre de convives avec vos doigts et prononcez « *toraezu biru* » (de la bière, pour l'instant). Quelques instants plus tard, des chopes bien givrées atterriront comme par magie sur votre table, accompagnées d'amuse-gueules (factures en guise de droit d'entrée). Ensuite, il suffit de jeter un coup d'œil sur les plats de vos voisins et d'indiquer ce qui vous inspire : *hiyayakko* (tofu au gingembre et à la ciboule) ou *motsu nabe* (ragoût aux tripes) ? *Yaki nasu* (aubergines grillées aux copeaux de bonite séchée) ou algues sautées ? Vous verrez aussi défiler des brochettes de viande, des sashimis divers et variés, des huîtres panées. Au printemps s'ajouteront les *takenoko* (pousses de bambou), en été les *iwashi* (sardines) et l'*unagi* (anguille), en hiver les *hotate* (coquilles Saint-Jacques) et les *uni* (oursins). « Il est étonnant de voir à quel point les Japonais connaissent la saisonnalité des produits, s'enthousiasme Mark Robinson. Leurs conversations à table gravitent d'ailleurs souvent autour de ce sujet. On dissèque chaque plat dans les moindres détails, il y a comme une compétition autour de qui trouvera l'*izakaya* le plus authentique ! »

Et dire que cette institution nationale a failli disparaître. En tout cas, il s'en est fallu de peu



pour qu'elle ne finisse complètement dénaturée. La faute à qui ? Aux grandes chaînes d'*izakaya* apparues depuis les années 1960. Expertes en promotions du type « boissons à volonté », ils sont le théâtre de beuveries sans nom, surtout entre ados mâles. Bien sûr, les *izakaya* ont toujours eu une connotation virile : boire son premier verre d'alcool dans un de ces lieux, traditionnellement men only, est considéré depuis des siècles comme un rite de passage (le mot *izakaya* vient d'ailleurs de *sakaya*, magasin de saké, le préfixe *i* signifiant « rester »).

Le souci : dans ces *izakaya* version fast food, la qualité de la nourriture est souvent inversement proportionnelle au nombre d'hectolitres débités...

Pas étonnant du coup que les petits établisse- ■■ ,

ments indépendants aient à nouveau la cote. Aussi appelés *akachochin* (lanternes rouges) en référence aux lanternes en papier traditionnellement accrochées sur leur devanture, ils font l'objet de beaux livres et d'articles enflammés dans la presse culinaire. Dans ces échoppes parfois grandes comme un mouchoir de poche, la boisson n'est pas absente, mais la qualité des mets non plus. Il existe même des *izakaya* gastronomiques qui ciblent une clientèle de fins becs au portefeuille bien garni. Pas vraiment conformes à l'esprit d'origine, certes, mais leurs plats ne sont pas aussi éloignés que ça de ceux qu'on y servait jadis. C'est le cas de Maru, une *izakaya* très en vogue à Aoyama, un quartier branché de Tokyo. « Son propriétaire est un ancien chef *kaiseki* qui s'est reconverti dans la cuisine *izakaya*-style », révèle Mark Robinson. Un peu comme si Pierre Gagnaire ouvrait une crêperie bretonne...

Dans cet estaminet new look, mannequins et fashionistas picorent des plats tout simples : haricots verts à la sauce de sésame, panse de porc grillée, beignets de poissons... Ici, visiblement, personne n'a entendu parler de la méthode Dukan !

Plus terre à terre, mais pas moins couru, Saiki à Ebisu est à peine assez grand pour accueillir



Les brochettes sont aussi très populaires dans les *izakaya*.

une quinzaine de clients. Le chef Kunihiko Saiki y officie depuis suffisamment longtemps pour avoir vu passer la fine fleur de la littérature japonaise d'après-guerre. Ses croquettes de crabe sont légendaires tout comme sa connaissance des produits. Grâce à lui, on apprendra par exemple que le *saba* (maquereau) est un poisson de sashimi d'exception en automne, mais que pêché en été, il vaut mieux le préparer au vinaigre (*shime saba*). Tous les âges et milieux se frôlent à son comptoir depuis l'ouverture en 1948. « La proximité avec le maître des lieux est un des premiers signes d'une bonne *izakaya* ! », assure Mark Robinson, qui vénère l'adresse pour son atmosphère, sa carte concise mais exquise et son *toketsushu* (saké mi givré)

Depuis quelques années, on voit aussi des *izakaya* pousser dans les quartiers branchés de New York à Vancouver, en passant par Melbourne et Los Angeles. « Le concept pourrait même, à terme, détrôner les sushi bars ! », prédit Mark Robinson. Les *izakaya* ont en effet tout ce qu'il faut pour se transformer du jour au lendemain, comme ce fut le cas pour les sushi, en succès planétaire : la variété des mets, les prix mini, la convivialité et surtout l'esprit terroir. A Paris, la vague n'est pas encore vraiment arrivée : seule une poignée d'adresses y revendiquent l'appellation *izakaya*. C'est le cas d'Icho à Bastille, dont les créations de sushi et makis sont aussi audacieuses que délicieuses, mais le véritable esprit *izakaya* n'a pas encore passé l'Oural. Pour l'heure, rien ne vaut un saut au Japon !

* haute cuisine japonaise

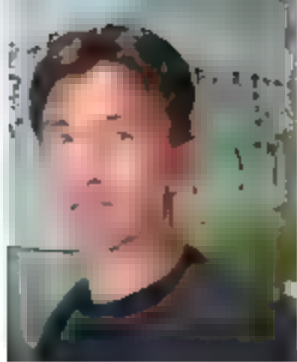
* Quartier de Tokyo

DESTINATION JAPON
Agence de voyages spécialisée
Découvrez
nos nouveaux circuits 2011
sur notre site !
destinationjapon.fr

Billets d'avion - Japan Rail Pass -
Liste de mariage - Circuits organisés -
Voyages sur mesure - Minshutsu -
Onsen-ryokan - Ryokan - Hôtels - etc...

11 rue Wille 75001 Paris
Tél : 01 42 96 09 32
Fax : 01 42 97 57 49
resa@destinationjapon.fr
www.destinationjapon.fr
www.jp-pass.fr

JAPON



KIYOSHI AIBA, CHEF AU RESTAURANT ZEN, PRÉSENTE :



ASMI

Le black cod

d'Alaska mariné au miso



ORIGINE : CE SUCCULENT PLAT A ÉTÉ LANCÉ EN OCCIDENT PAR LE CÉLÈBRE CHEF JAPONAIS NOBU.

PARTICULARITÉ : LE BLACK COD OU CHARBONNIER (SABLEFISH) EST UN EXCELLENT POISSON BLANC DE FOND VIVANT DANS LES EAUX FROIDES DU PACIFIQUE NORD EN ALASKA . NI CABILLAUD, NI MORUE, IL EST UNIQUE. SA CHAIR NACRÉE EST RICHE EN HUILE ET EN OMEGA 3. IL EST DÉLICIEUX FUMÉ. PRINCIPALEMENT SERVI EN RESTAURATION, SI VOUS NE LE TROUVEZ PAS DANS LE COMMERCE, UTILISEZ DU SAUMON SAUVAGE ARGENTÉ OU KETA D'ALASKA.

Pour 4 personnes :

Ingédients :

- 4 portions de Black Cod d'environ 150 gr
- ½ daikon (radis japonais)
- 10 cm de kombu
- 1 piment rouge séché

Pour la marinade

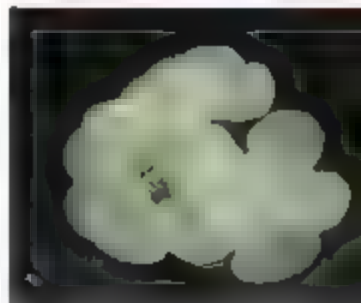
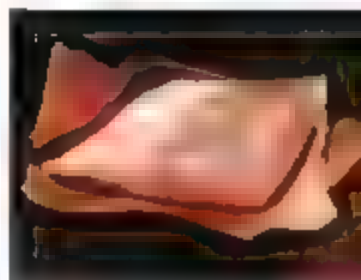
- 400 grammes de miso blanc
- 100 ml de saké ou de vin blanc
- 200 gr de sucre

■ Couper les portions de Black Cod en tranches de 1,5 cm et saupoudrer de sel (très peu) pour faire sortir l'eau. Laisser une heure au frais puis laver les tranches avec un mélange d'eau et de saké (50/50). Bien essuyer.

Préparer la marinade comme suit : mélanger d'abord 200 grammes de sucre à 100 ml de saké (ou de vin blanc) puis ajouter le miso et bien mélanger le tout. Plonger les tranches de Black Cod dans cette marinade et laisser au frigo pendant 2 à 3 jours. Petit truc : si vous voulez réutiliser plusieurs fois le miso, entourez les tranches de Black Cod de gaze.

■ Couper le daikon en fines tranches, saupoudrer de sel et, au bout d'une heure, enlever l'eau. Mettre à tremper pendant 15 minutes dans un amazou (200 ml de vinaigre de riz, 200ml d'eau et 40 gr de sucre) et ajouter le piment rouge, coupé en tranches et la feuille de kombu.

■ Sortir les tranches de Black Cod de la marinade et bien les essuyer à l'aide d'un papier absorbant. Mettre sous le grill (température moyenne) en prenant soin de ne pas le mettre trop près des résistances. Laisser cuire 5 minutes de chaque côté. Servir bien chaud.



Cette recette vous est offerte par
ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE



*Sauvage, Naturel & Durable**

L'Alaska (U.S.A.) est à la pointe de la pêche durable et responsable et ne propose que des poissons sauvages avec saison et quotas de pêche sévèrement contrôlés. L'élevage est interdit par une loi

Pour plus d'information : www.alaskaseafood-westeurop.com

Le secret d'un riz parfait

[illegible]

14 ■ WASABI N°26 ■ printemps 2011



casserole et prendre un goût de brûlé. L'autocuiseur de riz évite ces inconvénients en effectuant un contrôle continu et automatique de la température et du temps de cuisson. »

Une simple question de température

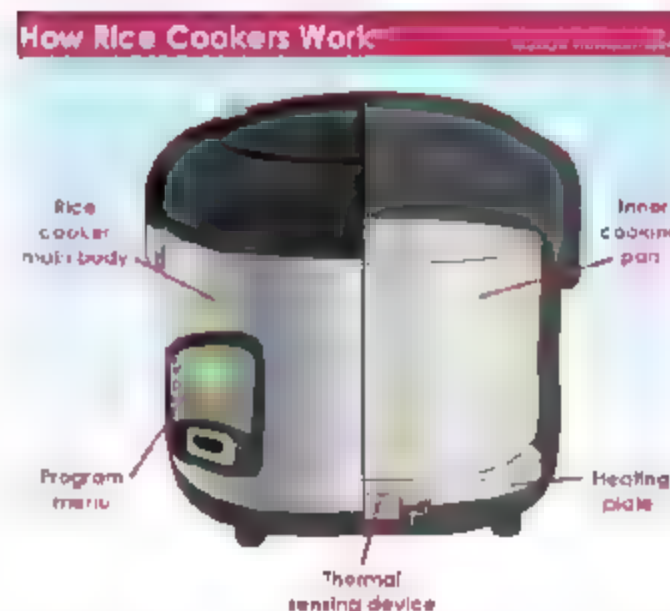
Avec le « suihanki », la cuisson du riz devient jeu d'enfant. Soigneusement rincé afin d'être débarrassé des excédents d'amidon et des éventuelles impuretés, le riz est placé dans le bol et recouvert de la quantité d'eau adéquate. Le couvercle baissé, l'autocuiseur, mis en marche, confectionnera le riz sans aucune intervention supplémentaire. Il permet une cuisson savoureuse, légèrement ferme et compacte.

« Tout le système repose sur le thermostat qui est le cœur de l'automatisme de l'appareil, précise Nhut Nam Nguyen. Un interrupteur mécanique est placé à l'intérieur de l'autocuiseur : tout au long du processus de cuisson, la température se maintient à 100°. Une fois l'eau absorbée, la chaleur augmente et déclenche l'interrupteur. Pour la fonction « Maintien au chaud » (amélioration qui date de 1960), la température se régule à 65° et conserve le riz au chaud pendant plusieurs heures. Cette option est rendue possible grâce à une résistance électrique placée dans le corps latéral de l'appareil ainsi que sous le couvercle. »

Avec les années, l'autocuiseur de riz ne cesse de se doter d'options et de programmes qui le rendent toujours plus efficace et pratique. C'est en 1988 que

Sony a été l'une des premières sociétés à produire des autocuiseurs grand public

Un autocuiseur en coupe



l'autocuiseur japonais connaît sa première révolution avec l'arrivée de la chaleur à induction. Le géant japonais Matsushita sera le leader en la matière pendant de longues années. Cette technique a permis aux autocuiseurs électriques de surpasser les modèles à gaz qui permettaient alors une meilleure répartition de la chaleur du bol interne.

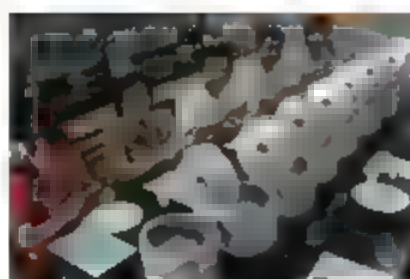
« Le premier autocuiseur de chez Matsushita nous semble bien loin maintenant, s'amuse Nhut Nam Nguyen. Les matériaux, les composants et leurs matières qui permettent de constituer le produit final ont été nettement améliorés, avec notamment l'utilisation de Téflon pour le récipient, ainsi que l'aluminium, l'inox, etc. Le système de répartition de la chaleur dans le bol, l'isolation de la température, la protection et la sécurité de l'utilisateur, les programmations, les contrôles électriques, les facilités d'usage et les designs sont sans cesse améliorés. » ■■■

C'est toujours sur le sol nippon que l'on trouve les autocuiseurs de riz les plus perfectionnés. Wong Kar Wai y faisait d'ailleurs un clin d'œil amusé dans son long métrage « *In the mood for love* ». En effet, une scène montrait Maggie Cheung dévoilant à sa voisine, émerveillée, son nouvel autocuiseur de riz que son mari lui avait ramené du pays du Soleil levant.

« Les autocuiseurs japonais d'aujourd'hui sont les plus high tech du marché, explique Nhut Nam Nguyen. Par exemple, ils permettent un affichage digital de l'heure ou de l'état de cuisson du riz. Il est possible de lancer l'autocuiseur en différé : très utile pour les Japonais qui mangent traditionnellement du riz dès le petit déjeuner. Dans ce cas de figure, ils peuvent préparer la quantité de riz dès le soir et l'autocuiseur se déclenchera au petit matin tout seul. L'appareil nippon peut également adapter sa cuisson aux différentes sortes de riz ou cuire un tas d'autres aliments comme des œufs, des légumes ou de la viande. »

Des modèles adaptés au public européen

En Europe, c'est dans les années 80 qu'est apparu le premier autocuiseur de riz. « A cette époque, l'Europe a enregistré une forte croissance des communautés asiatiques, rappelle Nhut Nam Nguyen. Ces dernières ont attiré la curiosité des Européens pour des produits « exotiques ». Plus récemment, l'engouement mondial pour le sushi a suscité une vraie demande de la part



En haut, test réalisés avant de mettre un autocuiseur sur le marché. Ci-dessus, une pub des années 60

des Européens pour la consommation de riz. »

Pour répondre à ce nouveau marché, les industriels se lancent. « Nous sommes arrivés en France en 1978, en plein boom, raconte Nhut Nam Nguyen, fils du fondateur de la société qu'il gère. A l'époque, nos produits étaient essentiellement destinés à l'usage des communautés asiatiques vivant en France mais aussi en Belgique et en Allemagne. »

Les habitudes de consommation du riz restent bien entendu très différentes entre l'Asie et l'Europe. Mais l'autocuiseur s'adapte et se décline en fonction du palais. Et enchaîne les soupes, les fondues au fromage ou au chocolat, les ragoûts, les gombos et même les risottos. Les modèles européens permettent aussi la réalisation de toutes sortes

de céréales (boulgour, blé, épeautre, etc.) et de cuisson de légumes à la vapeur par le biais d'un panier placé entre le bol et le couvercle.

Malgré tout cela, elle est loin d'égaler le modèle nippon. « Notre entreprise ne produit pas de tels modèles reconnaît Nhut Nam Nguyen, car les besoins des Européens ne sont pas les mêmes que ceux des Japonais. De plus, depuis 1996, les modèles sont modifiés dans le but de répondre aux nouvelles normes de la Communauté européenne. »

On trouve néanmoins sur le marché français des autocuiseurs japonais de marque National ou Tiger parfaitement adaptés au riz Japonica, le seul qui convient aux sushi. ■

L'AUTOCUISEUR DE RIZ

Panasonic

ideas for life

qui vous rend la VIE HEUREUSE !



Distributeur

ESACO 112 Quai de Choisy
94600 Choisy le Roi France

Tél: 01 48 84 85 62 Fax: 01 58 42 75 78
Web: www.esaco.fr Email: info@esaco.fr



PARIS STORE Paris 13ème

44 Avenue D'Ivry 75013 PARIS

TEL 01 44 06 88 18

FAX 01 44 06 88 08

Horaires

Du mardi au dimanche de 9h à 19h



PARIS STORE SA -
21 POINTS DE VENTE à votre service
Web: www.paris-store.com




SASHIMI, SUSHI, MAKI, MAKI CALIFORNIENS

ENFIN UN GUIDE QUI EXPLIQUE CLAIREMENT COMMENT PRÉPARER LE RIZ À SUSHI, DÉCOUPER LE POISSON À LA JAPONAISE ET RÉALISER DE BEAUX ASSORTIMENTS



Publié par Wasabi et chef-sushi.com l'école du sushi à Paris
En vente 12 € port compris sur www.wasabi.fr

京子 Découvrez notre rayon de produits sélectionnés!

Un choix particulier de produits alimentaires, importés du Japon. Des produits uniques introuvables ailleurs que chez Kioko.

KITO YUZU SHIBORI (Jus de Yuzu)

Kito est un village situé dans l'île de Shikoku, célèbre pour son « Kito Yuzu ». Ce jus de Yuzu est moins amer mais plus parfumé grâce à un pressurage manuel.



DONKO SHIITAKE

Le Donko possède une chair épaisse et son chapeau est ouvert de 60-80%. Il se cultive lentement à une période de basse température.



MABOROSHI NO UME (Jmeboshi)

Cet Umeboshi (la prune confite dans le sel) possède un goût moelleux et authentique avec la douceur du miel s'élargit soigneusement en bouche.





www.kioko.fr
 Frais de ports gratuits à partir de 25€ d'achat.

Présentation de cuisine japonaise
 Consultez le programme sur notre blog!
www.kioko-japan.blogspot.com

Magasin 46, rue des petits-Champs 75002 Paris
 tel: 01 42 61 33 65
 mardi au samedi 10h-20h dimanche 11h-19h

Pour les professionnels tel: 01 45 21 46 99
 lundi au vendredi 8h-16h

APPRENEZ L'ART DU SUSHI !

COURS DE SUSHI, MAKI, CALIFORNIENS
PAR DES PROFESSEURS RECONNUS



Chaque dimanche de 10h à 19h
 dans un cadre zen et raffiné à deux pas des Buttes Chaumont

Cours pour amateurs (particuliers ou groupes),
 formation professionnelle.

DEUX CADEAUX À OFFRI

Rens. : 01 42 08 50 47 www.wasabi.fr



Votre maison à Kyoto*
à partir de 420 euros la semaine

Vivre le Japon vous propose un hébergement en maison individuelle traditionnelle pour découvrir Kyoto en toute liberté de 420 euros à 1050 euros la semaine.
 (*ou à Tokyo)

Vivre le Japon
 01 42 61 60 83
 48, rue Sainte-Anne, 75002 Paris
www.vivrelejapon.net



En haut à gauche,
"okara" ou "marc"
de tofu



Tofu

L'âme de la cuisine japonaise

Symbole du raffinement de la cuisine japonaise, le tofu est souvent perçu à tort comme un aliment sans saveur. Journaliste japonaise vivant en France, Chihiro Masui explique, pour Wasabi, pourquoi elle aime cette étrange gelée à base de lait de soja dont il existe mille et une variantes à travers l'Asie

Par Chihiro
Masui

Il me demande souvent quoi faire avec le tofu. Et à vrai dire je ne sais jamais trop quoi répondre... Car pour les Français, le tofu n'a pas de goût. Ou si peu qu'ils ne savent pas s'ils doivent le manger cru ou cuit, nature ou en sauce, en entrée ou en plat principal...

En fait, le tofu a du goût. Pas comme le saucisson ou le roquefort, bien sûr, ni même comme le poisson cru. Il a du goût comme le bon riz a du goût. Fade ? Si l'on veut. Mais goûteux à sa façon.

En réalité, c'est d'abord sa texture qui surprend. Ce n'est pas tout à fait une gelée mais elle se rapproche un peu de ces textures tremblotantes. Sans toutefois l'élasticité d'une gélatine, ni même la résistance d'un agar agar ■■

Brochettes de tofu
au miso



Tofu frais servi avec
des copeaux de bonite
et de la ciboulette

- Plutôt celle d'une crème caramel avec beaucoup de lait et très peu d'œufs. Ou celle d'une crème caramel industrielle. Une texture très souple et soyeuse.

La comparaison s'arrête là car le tofu n'est pas sucré. Pas plus d'ailleurs qu'il n'est salé ni acide. Il est peut-être un peu amer, mais tellement peu qu'on le remarque à peine. Crémeux sans crème, gras sans graisse, le tofu est un aliment que l'on consomme cru, à la cuillère, qu'on a plaisir à avaler frais comme une glace en été, ou chaud en hiver. Son grain très fin, sa texture molle et son goût délicat, tellement fin qu'il en est presque imperceptible, font du tofu un produit atypique, dont je ne vois aucun équivalent français.

Je vous parle ici du tofu japonais dit « de soie » car le tofu chinois est très différent. Plus varié, il se décline de mille façons. À Chengdu, ville d'origine du « tofu de grand-mère Po » (*mabo dofu*), dans le restaurant d'où ce plat serait supposément parti pour conquérir le monde, j'ai goûté à d'innombrables variétés de tofu. Celui qui m'a le plus marqué était un plat choisi au hasard sur une carte entièrement en chinois, décryptée tant bien que mal car nous autres



Tofu fnt "auedashi"
servi avec de
algues nori

Secrets de fabrication

Pour fabriquer du tofu, il faut d'abord faire macérer des haricots de soja dans de l'eau, pour les ramollir puis les frotter vigoureusement dans cette eau avant de chauffer le tout. On appelle *go* ces haricots de soja malaxés. Les haricots de soja pressés avant d'être chauffés sont le « *go cru* » et ceux qui sont pressés après avoir été chauffés sont le « *go cuit* ». Le but du pressage est d'extraire le « lait de soja ». Le « marc », c'est-à-dire la matière solide résiduelle après extraction du liquide s'appelle *okara*.

Le *nigari* est introduit dans le lait de soja pendant qu'il est encore chaud et le solide. Le *nigari* est tout simplement du chlorure de magnésium autrefois extrait naturellement lors de la fabrication du sel. Le tofu de soie ou *kinu-goshi-dofu* est celui qui est solidifié et juste passé à l'eau froide.

Le *momen-goshi-dofu*, ou tofu de coton, est celui dont le lait de soja, solidifié, est ensuite cassé et coulé dans un moule tapissé d'une toile puis pressé pour extraire l'eau.

Japonais, nous arrivons à lire les 2/3 des idéogrammes chinois. Ce plat, à en croire les caractères, était de la « fleur de tofu ».

Un plat ovale est arrivé avec, en son centre, une sorte de colline aplatie, de forme également ovale et de couleur grisâtre, un peu ocre : la couleur du haricot de soja cuit. Pas très ragoutant ! Pourtant, lorsque j'ai goûté cette gelée un peu bizarre, j'ai eu l'impression, pour la première fois de ma vie, de découvrir le vrai goût du tofu. En réalité, c'est tout simplement le goût du soja cuit à la vapeur ou même à l'eau mais complétée d'une texture crémeuse. Cette « fleur de tofu » était simplement très concentrée en goût de soja cuit alors que le tofu japonais est d'un goût si léger qu'on perçoit la texture avant de ressentir le moindre goût de soja.

Pourtant, le tofu japonais symbolise, plus peut-être que n'importe quel autre plat, la « délicatesse » de la cuisine japonaise. Ou plutôt son extrême fragilité face à des cuisines riches et fortes comme la chinoise ou l'indienne.

La façon la plus commune de manger le tofu au Japon est aussi la plus simple. C'est le *haya-yakko*. On sort le tofu de son paquet, on

Encore plus **Varié**

plus **goureux**

et plus **surprenant**

que vous ne l'imaginez !

Avec **5** degrés de fermeté
différents, les possibilités du
tofu House Foods
sont quasiment illimitées.

 House®
Premium Tofu



Pour plus d'informations, visitez notre site www.house-foods.com

- l'égoutte un petit peu et on le met dans une assiette creuse. Puis on met un petit tas de ciboule émincée, une noisette de gingembre râpé, et souvent mais pas toujours, quelques copeaux de katsuo-bushi (bonite séchée). On ajoute quelques gouttes de sauce soja. Et voilà. C'est sans doute le plat japonais le plus difficile à manger avec des baguettes et nous-mêmes y arrivons tout juste. Ce qui est sûr, c'est que le tofu est un aliment très prisé dans toute l'Asie et que, bien qu'issu de la même graine, il a un goût très différent d'un pays à l'autre. Les origines du tofu se perdent dans la nuit des temps. Pour certains, il serait venu d'Inde vers la Chine au 1^{er} siècle av. J-C. D'autres pensent

L'avis du Dr Kathy Bonan, nutritionniste

Peu calorique mais riche en protéines végétales, bourré de fer, de calcium et de magnésium le tofu est un aliment dont on n'a pas fini de découvrir les effets bénéfiques.

On a pu notamment démontrer que sa consommation fait baisser jusqu'à 30% le cholestérol LDL (mauvais cholestérol) tandis qu'il augmente le bon cholestérol HDL.

Mais ce n'est pas là son seul intérêt. 100g de tofu contiennent en effet 227 mg de calcium soit environ un quart des apports quotidiens recommandés. Sa fabrication par l'utilisation du *nigari* fait également du tofu un excellent pourvoyeur de magnésium dont le rôle est désormais reconnu dans toutes les pathologies du vieillissement : hypertension, diabète, cholestérol, les maladies neuro-dégénératives comme Parkinson et Alzheimer, mais également les migraines et l'asthme. De plus, le tofu contient des phyto-estrogènes qui permettent de mieux métaboliser le magnésium.

La présence d'oméga 3 dans le tofu permet d'améliorer le rythme cardiaque et diminue le risque de thromboses. Enfin, le tofu est riche en L-Tryptophane : un acide aminé essentiel que notre cerveau utilise pour fabriquer la sérotonine, substance antidépressive et régulatrice du sommeil (précurseur de la mélatonine). Cette spécificité est importante car les aliments d'origine végétale sont souvent carencés en cet acide aminé.

Il faut néanmoins souligner que le soja vient en 8^e position des aliments les plus allergisants, après le blé, le lait ou les cacahuètes. Les symptômes vont de l'œdème de Quincke aux éruptions en passant par des accès de fatigue ou un écoulement nasal persistant...



Le mabo dofu, venu de Chine, est très populaire au Japon.

qu'il était déjà un aliment traditionnel en Chine au II^e siècle av. J-C. On dit généralement qu'il serait arrivé au Japon à l'époque Nara (710-784) mais il est tout à fait possible qu'il ait été importé de Chine bien avant cette période.

En règle générale, parmi les différents tofus d'Asie, le japonais est le plus « fin ». Même si le « tofu de coton » est un peu plus solide et dense que le « tofu de soie » il est infiniment moins dur que le tofu chinois. C'est probablement pour cette raison que l'utilisation du tofu dans les cuisines japonaise et chinoise est radicalement différente. Dans la cuisine japonaise, le tofu se consomme souvent cru, tel que je l'ai décrit plus haut : c'est un plat parfaitement adapté aux étés chauds et humides du Japon, qui coupent l'appétit. Dans les plats cuisinés de tofu, on retrouve le *yu-dofu*, spécialité de Kyoto, qui est un simple *nabé* (marmite) de tofu. Ce plat est très délicat, avec des goûts et parfums très sobres, voire fades pour l'Occidental ou les autres Asiatiques : le tofu est juste cuit dans un bouillon de dashi de kombu, et chacun le déguste en piochant dans la marmite, l'accompagnant de ponzu, sauce soja, mirin, dashi, avec comme condiments de la ciboule, du yuzu, du daikon râpé, du *katsuo bushi*. On peut bien sûr ajouter au *nabé* des légumes ou du poisson, mais on raterait alors en partie la subtile neutralité du tofu.

Au Japon, on trouve différents types de tofu préparés qui n'existent pas dans les autres pays :

Le *yaki-dofu* est le tofu déjà grillé uniquement en surface. Il a un goût légèrement fumé.

Le *koya-dofu* ou *kôri-dofu* est du tofu « séché » par congélation. Il se déguste cuit dans un dashi.

L'*abura-agé* (prononcer agué) est une tranche assez fine de tofu frit. Mixoté dans de la sauce ■■

■ soja, du saké, du mirin et du sucre, il est coupé en deux et farci de riz de sushi : c'est l'*inari-zushi*. Sinon, il est utilisé tel quel, souvent coupé en fines lamelles, dans les ragoûts, les riz « mélangés », avec de l'algue hijiki, etc. L'*atsu-agé* est le tofu frit entier. Il peut être fendu et farci, ou trempé tel quel dans un dashi, auquel cas il devient un *agé-dashi-dofu*.

L'*okara*, le « marc » du tofu, a une consistance graineuse mais molle, un peu aqueuse. C'est probablement le dérivé de tofu le plus difficile à comprendre pour un Occidental. Il peut être juste sauté avec un peu de carotte, de shintaké et assaisonné de sauce soja, saké, et sucre ou mirin. Il peut également servir à confectionner des remplacements de pâtes de viande pour hamburger végétarien ou peu caloriques. On l'utilise également aujourd'hui dans les biscuits et les gâteaux. Très riche en nutriments divers, il est peu calorique, ce qui le rend très intéressant pour la santé.

Le *ganmodoki*, enfin, est une préparation à base de tofu pressé et débarrassé d'une grande partie de son eau. Il est ensuite mélangé à de l'igname râpé, de la carotte, du gobo, du shiitake, du kombu, des noix de ginkgo puis formé en boules et frit. On l'utilise souvent dans l'*oden*.

Tous les types de tofu sont disponibles en France. Le tofu japonais est vendu soit dans



Le miso, le tofu et le dashi.

Le tofu est un aliment
bouddhiste zen.

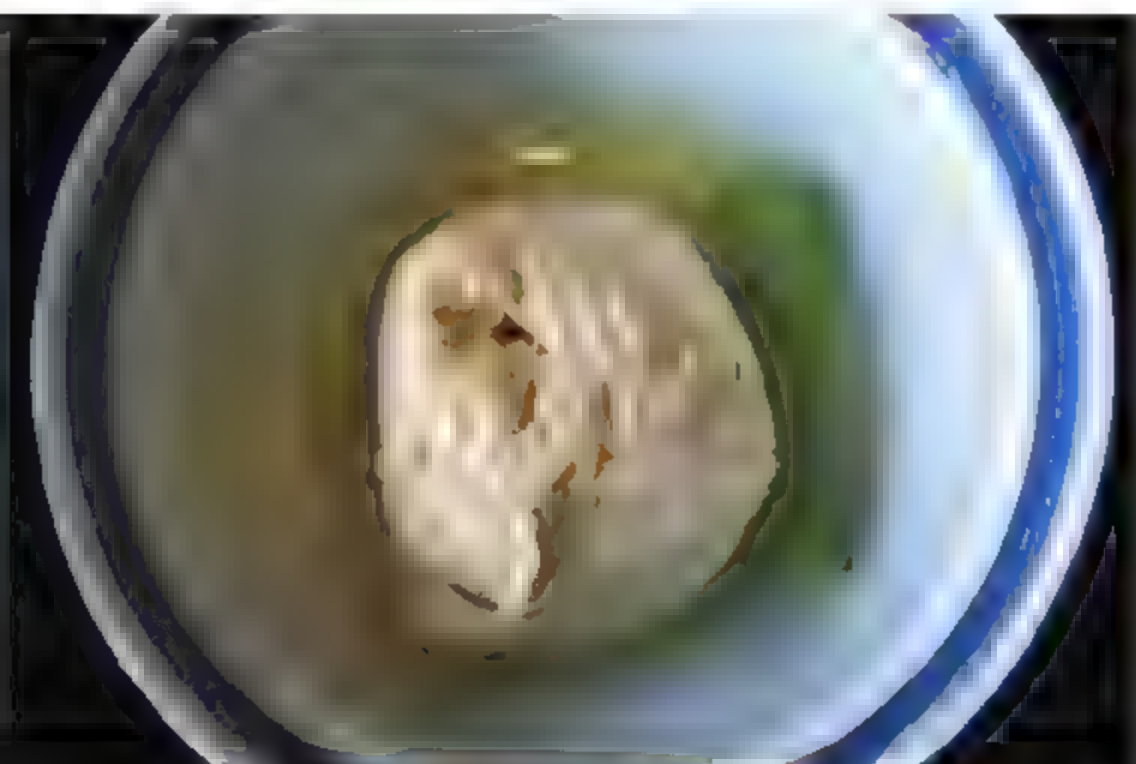


A lire

■ Tofu et Kâma Sûtra

Déjà auteur du classique « Poissons, un art du Japon » (Glenat), Chihro Masui vient de publier un livre original liant la cuisine asiatique au plaisir sexuel. Parmi les dizaines de recettes conçues pour exciter les sens, la crème de tofu au sésame peut non seulement être dégustée mais aussi appliquée sur tout le corps et même servir de « lubrifiant naturel » ! La cuisine du Kâma Sûtra et autres délices d'Asie de Chihro Masui, Photos Richard Haughton. Ed Chêne. 226p. 25 €





les épiceries japonaises, dans des paquets qui contiennent de l'eau, le tofu étant toujours vendu dans de l'eau, un peu comme la mozzarella. Il y a également des tofus sous vide, sans eau, qui se gardent quasi éternellement.

A Paris, certains commerçants chinois fabriquent le tofu sur place, comme en Chine. C'est le cas de la boutique des Délices, 10 rue Rampal, dans le 19^e. Leurs tofus fumés sont très appréciés comme snack ou goûter par les enfants, mais, là où la plupart des fabricants industriels précisent que leur tofu est sans OGM, ce n'est pas le cas de ces artisans.

Dans les magasins bio, on trouve également différents types de tofus, car l'aspect « santé » de cet aliment (voir encadré) le rend populaire auprès de la clientèle « bio ». Toutefois, la grande majorité des tofus bios sont beaucoup trop denses pour être mangés à la japonaise. Ils sont plus adaptés aux plats « en sauce » ou sautés au wok de la cuisine chinoise.

Au Japon, les recettes de tofu les plus populaires à part le *hitya-yakko*, sont la soupe miso (coupé en petits cubes, tofu de coton ou de soie), le *mabo-dofu* (à l'origine un plat chinois, le tofu de la grand-mère po, originaire de Chengdu dans la province de Sichuan), qui a gardé son nom chinois mais est devenu un plat japonais tant la différence est grande avec le plat d'origine. Le *koya-dofu* également, par sa simplicité : il se prépare en quelques minutes au micro-ondes, à condition d'avoir du dashi.

En ce qui me concerne, j'utilise également le tofu japonais dans des dips, où il remplace avantageusement la mayonnaise industrielle, dans des vinaigrettes quand je veux leur donner un peu d'épaisseur et de crémeux sans toutefois l'acidité du yaourt ou la graisse de la crème.

Voici une recette qui demande un peu de temps mais qui est très appréciée : je presse le tofu entre deux planches et un poids posé sur la planche supérieure pour l'égoutter, pendant 1-2 heures. Puis je le coupe en tranches fines, de 1 à 2 mm environ. Je le passe dans une assiette creuse remplie de sauce soja, sans faire tremper trop longtemps car sinon il est trop salé (après c'est une affaire de goût). Puis je fais chauffer une poêle avec de l'huile de sésame, j'enlève l'excédent d'huile avec du papier absorbant que je garde pour la prochaine poêlée. Je pose les tranches de tofu marinées, bien à plat et sans qu'elles se superposent dans la poêle, et je les fais dorer d'un côté, puis de l'autre. La quantité d'huile est difficile à doser : trop, cela donne une friture, pas assez, c'est trop sec. Mais lorsque la quantité d'huile et la température de la poêle sont parfaites, les tranches de tofu deviennent croustillantes avec le fumet de la sauce soja grillée mais pas brûlée, et ça se mange comme des chips en apéro ou devant la télé. Le seul hic, c'est qu'il faut en faire beaucoup...

Les tofus bio ou chinois étant plutôt denses, je les coupe soit en tranches épaisses soit en cubes pas trop petits (8 ou 16 cubes), les éponge bien avec du papier absorbant et les plonge dans un bon bain d'huile (ou la friteuse) à 180°C. Cela gicle moins quand c'est enrobé de farine ou de fécule mais moins bon car la farine forme un « film » de friture comme une très légère pâte de beignet. Je le préfère nature. Contrairement aux frites, il faut faire frire une seule fois mais à température élevée, jusqu'à ce que chaque cube ou tranche soit doré. J'égoutte bien et je sers avec la sauce « pour poulet frit » thaïlandais (sucré salé piquant, vendue dans toutes les épiceries asiatiques non japonaises ou coréennes), ou de la sauce soja avec du gingembre râpé. Cela plait beaucoup à mes amis végétariens et en plus ça se mange avec les doigts ! ■

La cuisine a le **blog** en poupe !



LE BLOG DE CLÉA, LANCÉ À L'OCCASION D'UN SÉJOUR AU JAPON DE SA CRÉATRICE, EST L'UN DES DIX SITES FRANCOPHONES LES PLUS VISITÉS. DEPUIS, D'AUTRES FANS DE GASTRONOMIE NIPPONNE UTILISENT CE MOYEN POUR PARTAGER LEUR PASSION

tels que le miso, le mirin et le shoyu Chef Damien estime que « la cuisine japonaise est en phase avec notre époque et nos goûts actuels car elle est légère, goûteuse, exotique, typée et complexe à la fois ». Créé en 2004 avec son frère, www.750g.com, propose chaque jour entre 20 à 50 nouvelles recettes consultées par plus de 3,7 millions de visiteurs uniques par mois et se classe deuxième derrière le géant « marmiton », pionnier de la cuisine sur internet. Il planche actuellement sur un nouveau site entièrement consacré à la cuisine nippone.

Car désormais l'attractivité des produits et autres condiments « made in Japan » dépasse le simple phénomène de mode. À l'exemple de Kikkoman, numéro 1 mondial de la sauce soja, qui propose, depuis de nombreuses années, sur son site (www.kikkoman.fr), des idées de recettes à base de shoyu, d'autres sites commerciaux cherchent à créer avec l'internaute, une relation personnalisée. C'est le cas de www.nishikidori-market.com, qui, pour chaque produit proposé, en explique l'histoire, l'usage et la tradition.

Site ou blog ?

Contrairement au site internet, le blog permet une interactivité et un échange dynamique grâce aux commentaires laissés par les internautes dans un ordre anté-chronologique.

Si la vocation d'un site internet est avant tout informative et pédagogique (il est structuré autour de rubriques statiques préalablement définies), en revanche celle du blog est participative car chaque

Par Rapha
MARCADAL

Elle s'appelle Amélie. Bretonne, mariée à un Japonais et installée dans l'archipel depuis 2005, elle a créé www.a-vos-baguettes.com afin de permettre à ses amis de suivre ses progrès de cuisinière locale avec ses beaux-parents « maman Yoji et Papa Yoji ». Très « kawaii » (mignon), son site, enrichi d'un blog dynamique, est aussi très complet et propose, en plus des incontournables sushi, de nombreuses recettes 100% nipponnes classées par catégories (donburi, soupes, plats mijotes, plats froids, bentô, desserts, etc.). Sans oublier les recettes chinoises et coréennes « tatamisées », incontournables sur la carte des *izakaya* japonaises (voir article p. 8).

On l'aura compris, les blogs culinaires ont peu à peu pris la place des blogs de voyage tant il est vrai qu'on peut aujourd'hui voyager sans quitter sa cuisine.

Fervent utilisateur des produits japonais de base

internaute peut rebondir sur les informations posées en posant des questions à l'auteur ou en partageant son opinion, ses recettes, etc

Pour Hugues de Pra, « on consulte un site lorsqu'on est à la recherche d'informations précises, alors qu'on suit un blog par intérêt pour son auteur et ses activités en fonction des thèmes mis en ligne ».

Loin d'être antinomiques, site internet et blog sont complémentaires, le blog enrichissant et donnant vie au site. Ainsi, après avoir lancé son site internet, le chef français Dominique Corby, installé à Tokyo depuis plus de 20 ans, a créé son blog intitulé « Baguettes, fourchettes et couteaux ». Il y raconte ses voyages au Japon, ses découvertes gastronomiques, ses restaurants préférés en illustrant ses propos avec les photos prises au cours de ses pérégrinations. Car point de blog sans photos surtout lorsqu'il s'agit de cuisine. C'est bien connu, on commence par déguster avec les yeux !

Cléa n'en revient toujours pas de la centaine de commentaires reçus pour sa recette du « gâteau au citron à tomber par terre » dont elle avait pris elle-même la photo qui était, il faut le reconnaître, très alléchante....

Le critique gastronomique du Figaro François Simon, consacre sur son blog « Simon says » (traduit en anglais et en japonais !) une rubrique entière à sa passion de la cuisine japonaise nous faisant partager ses coups de cœur mais aussi ses déceptions. Dire qu'il faut tout cela en plus de ses chroniques et des ses caméras cachées de Paris Première ! Mais quand dort-il cet homme-là ?

Il faut dire que le blog est aussi un formidable outil de promotion, notamment lorsqu'on est auteur de livres ce qui est le cas du prolifique François.

« Le blog donne vie à mes livres car les lecteurs peuvent me poser des questions et ne s'en privent pas, se félicite Laure Kié qui a créé récemment son blog en plus de son site. Ils me demandent par exemple où s'approvisionner en produits japonais ou me racontent comment ils se sont mis à la cuisine japonaise »

C'est Chef Damien, encore lui, qui a le plus tôt compris ce nouveau besoin d'échange autour de la cuisine créant, en 2008, le Salon des blogs culinaires. La troisième édition a eu lieu en novembre dernier à Soissons et a rassemblé dans un même lieu plus de deux cents participants venus de 8 pays différents pour partager et échanger

Adresses virtuelles

Pour surfer sur le net à la recherche des meilleures recettes et adresses nippones (liste non exhaustive)

■ Blogs culinaires et sites de recettes japonaises

www.wasabi.fr

www.dominiquecorby.com (blog <http://corbydomi.canalblog.com/>)

<http://francoissimon.typepad.fr/> (rubrique cuisine japonaise)

www.cleacu.sine.fr

<http://laurekie.com>

<http://a-vos-baguettes.com>

www.cuisinejaponaise.be

www.cuisine-japonaise.com

www.cuisine-japonaise-facile.fr

■ Sites de vente en ligne de produits japonais

www.sushiboutique.fr

www.satsuki.com

www.nishikidori-market.com

■ Sites culinaires génériques avec des rubriques sur la cuisine japonaise

www.marmiton.org (1er site de cuisine en France)

www.750g.com (rubrique cuisine asiatique dont la cuisine japonaise)

www.delices-du-monde.fr (rubrique cuisine japonaise)

■ Sites anglophones

<http://japanesefood.about.com>

www.authenticjapanesefood.com

www.justhungry.com/ (site très bien fait de Makiko Itoh, japonaise nomade installée en France actuellement et reine du net qui a lancé de nombreux autres sites consacrés au Japon, tous accessibles depuis son site.)

■ Salon du blog culinaire de Soissons

www.salondublogculinaire.com/

leurs recettes, tours de main et autres astuces de cuisiniers en herbe.

Hugues de Pra, lui, a fait le pari des vidéos sur son site belge qui inclut de nombreuses démonstrations culinaires sur l'art de faire des sushis et de découper le poisson mais aussi un canal Twitter sur lequel circulent toutes sortes de brèves glanées ci et là sur le thème de la cuisine japonaise.

Signalons enfin à ceux qui ne connaissent que la version papier de Wasabi, que notre site, wasabi.fr, ne se contente pas de reproduire chaque numéro du magazine ce qui est d'ailleurs bien utile quand on a raté la distribution en restaurant. Sur wasabi.fr, vous trouverez, en temps réel ou presque, les dernières découvertes de Patrick Duval, rédacteur en chef, en matière de restaurants japonais, ainsi que le calendrier, mis à jour quotidiennement, des cours de cuisine japonaise dispensés par notre école chef.sushi.com.



© Photo Vallendas

Cléa

www.cleacuisine.fr

Du Japon au bio

Jolie plante des montagnes à qui le papa, alpiniste, a transmis le goût de la nature, et la maman, passionnée de cuisine, l'amour du « bon et du fait maison », Cléa était génétiquement programmée pour devenir une passionnée de cuisine saine et bio.

La découverte du Japon a eu lieu plus tard, à l'université, lorsqu'elle part un an à Fukuoka en 2002 dans le cadre d'un échange universitaire avant de récidiver en 2005 à Oita.

Mais comme elle aime à le répéter avec malice, elle « savait déjà faire des maki et des sushi bien avant son départ au Japon » !

Sur place à Oita elle crée son blog dédié à la cuisine « végétarienne, bio et japonisante », à l'heure où seulement une dizaine de sites existent sur la toile contre des dizaines de milliers actuellement. Très vite son site devient une référence en matière de nourriture saine et alternative au point d'afficher des taux de fréquentation de 5 à 6000 visites par jour !

« Je propose un maximum d'ingrédients alternatifs pour des recettes saines et gourmandes. Par exemple au lieu d'utiliser du beurre, je vais utiliser soit de l'huile d'olive, soit de la purée d'amandes, et je vais remplacer le lait de vache par du lait végétal », explique cette trentenaire un peu secrète qui tient farouchement à préserver l'anonymat de son pseudonyme.

Tout juste parvient-on à savoir qu'elle travaille actuellement à mi-temps à l'université de Grenoble, de quoi lui laisser le temps de s'occuper de son blog, de sa fille d'un an et demi et de ses livres.

Car la demoiselle n'est pas avare de publications. Pas moins de trois livres sortis l'année dernière et déjà un livre sorti cette année (« mes pâtes à tartiner sucrées et salées ») aux éditions La Plage, spécialiste des ouvrages bio et végétariens.

Et si désormais ses recettes nippones ne représentent plus qu'un cinquième de son site, Cléa revendique le lien naturel entre le bio et la cuisine japonaise.

« Quand on a vécu au Japon, qu'on aime la cuisine japonaise mais qu'on n'habite pas à Paris, il est difficile de se procurer des produits japonais en dehors des magasins bio. Il y a donc un lien évident en France entre le bio et la cuisine japonaise » dit-elle tout en concédant que, malheureusement, on ne trouve pas tout dans les magasins bio.

Raison pour laquelle, dès qu'elle est de passage à Paris, elle se rue sur la pâte de sésame noir et autres sauces pour okonomiyaki et tonkatsu.

Mais ne comptez pas sur elle pour acheter du nato. Même s'il s'agit de son met préféré, elle ne le mange que sur place, au Japon, car le nato importé vendu dans les magasins asiatiques « provient de Chine et contient du sirop de maïs, première cause d'obésité aux USA », s'insurge cette pourfendeuse de la malbouffe.

Interrogée sur ses envies d'exercer ses talents d'écriture culinaire en professionnelle à plein temps, elle réfute avec véhémence : « Sûrement pas. Le statut d'amateur me procure une plus grande liberté ».

Laure Kié

www.laurekie.com

Fan d'huile d'olive et d'algues

Née à Tokyo il y a 36 ans d'une maman japonaise et d'un papa lyonnais, mariée à un marseillais d'origine corse, Laure Kié est la reine de la fusion food et des mélanges improbables entre la cuisine méridionale et les saveurs nippones. Sa recette culte, la tapenade d'algues. Succès garanti auprès des invités !

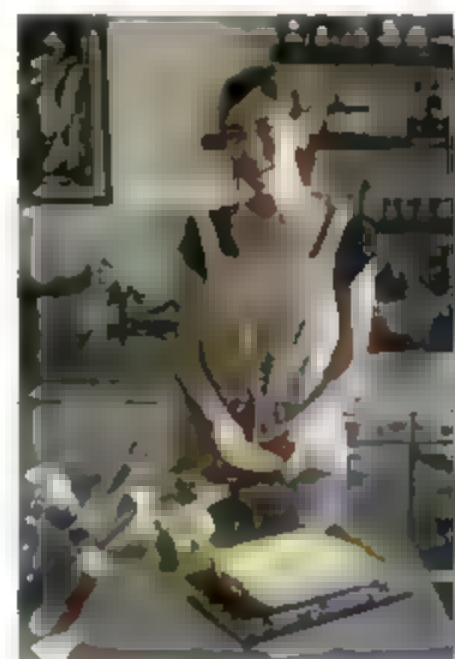
Aussi loin qu'elle se souvienne, la cuisine a toujours occupé une place centrale dans sa famille.

« Ma maman nous préparait de délicieux bentos pour aller à l'école et mon papa adorait cuisiner le soufflé au fromage ».

Arrivée en France à l'âge de 6 ans, Laure habite ensuite une dizaine d'années à l'étranger, notamment en Afrique (Ethiopie, Egypte) et ne redécouvre véritablement ses racines japonaises qu'à l'adolescence.

Elle travaille ensuite pour le groupe de cosmétiques L'Oréal et multiplie les allers-retours entre Paris et Tokyo. En 2003, lasse de cette vie urbaine, elle prend une année sabbatique avec son man pour découvrir le Japon des rizières et séjourner plusieurs mois dans différentes fermes traditionnelles de l'archipel.

Nourrie et logée par ses hôtes, elle apprend à cultiver des légumes à la main, repique le riz et participe activement à la vie de la ferme pendant que son mari s'initie au shiatsu. « Cette expérience a marqué un tournant dans ma vie. J'ai appris à subvenir



Biblio de Laure Kié

■ **Ma petite cuisine japonaise**

(Marabout, 2009)

■ **Mes p'tits bentô**

(Marabout, 2010)

■ **Ma petite cuisine aux algues**

(Marabout, 2010)

à mes besoins en utilisant les seules ressources disponibles », dit-elle.

Elle séjourne notamment chez une famille au régime alimentaire macrobiotique (proche du régime végétalien sans œufs) et découvre une manière radicalement différente de cuisiner. « Un jour mon hôte m'a demandé de lui cuisiner un plat français. Je voulais faire une quiche, bien de chez nous. J'ai dû alors remplacer le beurre de la pâte par de l'huile d'olive et la crème par du tofu. Le résultat n'était pas mal du tout. J'ai alors réalisé que la contrainte du régime macrobiotique, loin de constituer un handicap, renforçait au contraire la créativité ».

Une expérience très riche où elle apprend la signification du concept de « cuisine durable » car là-bas pas question de manger des légumes hors saison ni de jeter les épluchures de légumes.

De retour à Paris, Laure décide alors de se lancer dans la cuisine de la « troisième voie », la sienne, celle qui mélange huile d'olive et shôyu. Elle redécouvre également la saveur iodée des algues lors d'un séjour en Bretagne et décide d'éduquer le palais des Français néophytes.

Elle publie en 2009 « Ma petite cuisine japonaise », son livre le plus personnel, suivi l'année suivante par son best-seller « Mes petits bentôs » (20.000 exemplaires vendus !) et « Ma petite cuisine aux algues ».

Encouragée par le retour positif de ses lecteurs, elle crée son site internet en 2010 et son blog dans la foulée mais refuse de devenir esclave de l'outil.

« Il faut que mon blog reste une passion avec le moins de contraintes possibles » dit celle qui a fait le choix, à la naissance de sa fille l'année dernière, de quitter Paris pour s'installer dans le Vercors, « là où les légumes poussent bien » en attendant de repartir peut-être un jour au Japon, source de ses inspirations culinaires.

Hugues de Pra

www.cuisinejaponaise.be

Le Belge amoureux de cuisine japonaise

Lorsque son collègue l'emmène un soir de 2002 dans une *izakaya* de Bruxelles, Hugues de Pra tombe amoureux de la cuisine japonaise qu'il découvre pour la première fois et décide de s'initier à cette gastronomie aux saveurs si radicalement différentes des nôtres.

Et comme cet ingénieur électronique ne fait pas les choses à moitié, il achète tous les livres de cuisine japonaise disponibles, devient un client assidu de l'épicerie asiatique du coin et se lance dans la confection de ses premiers sushi et autres recettes nippones.

Désireux de partager sa passion, il crée un site internet avec beaucoup de liens renvoyant essentiellement sur des vidéos pour la plupart anglophones afin de montrer le tour de main nécessaire à la réussite de la recette « car la maîtrise du geste dans la cuisine japonaise est essentiel ».

Son site s'enrichit au fil des années, de ses connaissances et expérimentations culinaires. Désormais une cinquantaine de recettes sont postées pour le plus grand bonheur de son fan club qui compte environ un millier de visiteurs quotidiens.

Expert en technologies de la communication, Hugues met son talent et ses compétences techniques au service de sa passion. Il a créé récemment un compte sur twitter qui informe ses lecteurs de la mise à jour de son blog en temps réel, ainsi qu'un groupe sushi sur le réseau professionnel linkedIn regroupant 350 fans du monde entier et envisage prochainement de créer une communauté sur Facebook.

Mais sa passion n'est pas seulement virtuelle. En effet, en voyage d'affaires, il met un point d'honneur à toujours tester un restaurant japonais en plus du bouis-bouis local.



Son palmarès

■ Le restaurant japonais de l'hôtel Okura à Amsterdam et le Samourai à Boston où il se souvient encore avec félicité de sa dégustation de sushi au homard

Son rêve

■ Parvenir enfin à visiter un jour ce pays avec sa femme et ses trois enfants

Famille d'accueil au Japon !

RYUGYU TOKYO Découvrez le Japon dans une famille d'accueil

7 nuits en 1/2 pension pour **370€**

Agence de voyage spécialisée dans le Japon

Voyages à la Carte ☎ 01 42 96 91 20

48, rue Sainte-Anne 75002 PARIS (ATTN ! Au fond de la cour)
Métro : Pyramides, Quatre Septembre <http://www.voyages-alacarte.fr>

Nishikidôri Market

Tous les produits traditionnels de la gastronomie japonaise

Nous avons sélectionné pour vous les meilleurs produits japonais qui, dans leur extraordinaire simplicité, valoriseront à merveille vos créations culinaires et les laisseront s'exprimer dans toutes leurs diversités.

Tel. +33 (0)2 49 83 38 99
contact@nishikidori-market.com

www.nishikidori-market.com

Où trouver wasabi ?

WASABI EST DISTRIBUÉ GRATUITEMENT DANS PRÈS DE 500 RESTAURANTS ET LIEUX JAPONAIS A PARIS ET EN PROVINCE DONT LA LISTE FIGURE CI-DESSOUS. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT VOUS Y ABONNER OU OBTENIR D'ANCIENS NUMÉROS EN VOUS CONNECTANT SUR LE SITE WWW.WASABI.FR.

1^{er} arrondissement

| | |
|--|----------------|
| ACE GOURMET (BENTOS) | 01 42 61 38 38 |
| AKI | 01 42 97 34 27 |
| 1 bis rue Sainte Anne | |
| ASSOC CULT JR FRANCO JAPONAISE DE TENRI | |
| 8 rue Saint-Martin | 44 44 10 |
| BOULANGERIE AKI | 4 38 |
| 10 rue Sainte Anne | |
| COOL JAPAN (OBJETS JAPONAIS) | 01 42 60 20 55 |
| 45 rue de la Harpe | |
| DESTINATION JAPON (VOYAGE) | 01 42 96 09 32 |
| 10 rue de la Harpe | |
| EBISU | 01 42 61 05 09 |
| 19 rue St Roch | |
| EDOKKO | 01 58 02 49 21 |
| 103 rue Saint Honoré | |
| FAMILY MARKET (ÉPICERIE) | 01 42 61 00 38 |
| 10 rue de la Harpe | |
| FOUJITA | 01 42 0 42 93 |
| 4 rue St Roch | |
| FOUJITA 2 | 01 49 26 07 79 |
| 7 rue du 19 Juillet | |
| HELLO SUSHI | 01 42 96 37 27 |
| 43 rue St Anne | |
| HIGUMA | 01 47 03 38 58 |
| 32bis rue St Anne | |
| HIGUMA | 01 58 02 49 21 |
| 103 rue Saint Honoré | |
| JAPORAMA | 01 42 31 2 30 |
| 35 rue Etienne Marcel | |
| KAZÉ (OBJETS JAPONAIS) | 01 42 92 01 99 |
| 10 rue de la Harpe | |
| KILALA | 01 47 03 35 27 |
| 7 rue des Moulins | |
| KINUGAWA | 01 42 60 65 07 |
| 9 rue du Mont Thabor | |
| KUNITORAYA | 01 47 03 33 65 |
| 39 rue Ste Anne | |

KUNITORAYA (NOUVEAU)

| | |
|------------------------------------|----------------|
| 5 rue Villedo | 01 47 03 07 74 |
| K MART (ÉPICERIE) | 01 56 42 4 |
| 6 rue Sainte Anne | |
| LAI LAI KEN | 01 40 15 96 90 |
| 7 rue Sainte Anne | |
| LIBRAIRIE JUNKUDO | 01 42 61 05 09 |
| 8 rue des Pyramides | |
| MATSUDA | 01 42 60 28 38 |
| 9 rue Saint Rich | |
| MATSURI RICHIEU | 01 42 61 05 78 |
| 30 rue de Richelieu | |
| MIDORY | 01 42 97 47 30 |
| 49 rue de l'Arbre Sec | |
| MIYOSHI | 01 42 66 00 80 |
| 11 rue Danielle Casanova | |
| NANIWAYA | 01 40 28 43 10 |
| 11 rue Sainte Anne | |
| NODAIWA | 01 42 66 03 42 |
| 272 rue Saint Honoré | |
| OFFICE DU TOURISME JAPONAIS | |
| 4 rue Ventadour | 01 42 96 20 29 |
| SAGANO | 01 40 41 64 40 |
| 10/12 rue des Filles du Calvaire | |
| SAPPORO RAMEN | 01 40 15 96 90 |
| 276 rue Saint Honoré | |
| SAPPORO RAMEN | 01 42 66 00 80 |
| 37 rue Sainte Anne | |
| SUSHI QAM | 01 52 97 44 45 |
| 41 rue des Petits Champs | |
| TAKARA | 01 42 36 06 35 |
| 14 rue Molière | |
| TORAYA (pâtisseries) | 01 42 66 13 00 |
| 10 rue Saint-Florentin | |
| VILLA TOKYO | 01 42 36 02 41 |
| 14 rue du Cygne | |
| YAKINIKU | 01 42 96 27 80 |
| 11 bis rue Sainte Anne | |
| YASUBE | 01 47 03 96 37 |
| 9 rue Sainte Anne | |

YOU HEISEI

| | |
|--------------------|----------------|
| 11 rue Sainte Anne | 01 42 60 50 50 |
| ZEN | 01 42 6 03 98 |
| 8 rue de l'Echelle | |

2^e arrondissement

| | |
|-------------------------------------|----------------|
| AAA (ECOLE DE JAPONAIS) | 01 42 61 05 10 |
| 11 rue Saint Martin | |
| ACE OPERA (ÉPICERIE) | 01 46 11 11 |
| 4 rue de l'Opéra | |
| ACE MART (ÉPICERIE) | 01 42 97 56 80 |
| 62 rue de la Harpe | |
| AICHI | 01 42 96 03 51 |
| 88 rue de Richelieu | |
| BOOK OFF (librairie) | 01 42 60 00 88 |
| 29 rue St Augustin | |
| CHEZ MING | 01 42 66 04 88 |
| 9 rue de Louvois | |
| COMPTOIR DU SUSHI | 01 53 40 88 88 |
| 38/38 passage du Ponceau | |
| DEVANT VOUS | 01 42 96 00 27 |
| 80 rue de Richelieu | |
| EDOKKO | 01 40 07 11 85 |
| 27 boulevard des Filles du Calvaire | |
| HOKKAIDO | 01 42 60 00 88 |
| 14 rue Chabannes | |
| JUJUYA (ÉPICERIE) | 01 42 66 02 22 |
| 88 rue Sainte Anne | |
| KIM CHI | 01 42 96 55 70 |
| 3 rue de Lottin | |
| KINTARO | 01 47 42 3 14 |
| 24 rue Saint Augustin | |
| KOKO (ÉPICERIE JAPONAISE) | 01 42 0 33 88 |
| 48 rue des Petits Champs | |
| KOETSU | 01 40 5 88 80 |
| 42 rue Sainte Anne | |
| KYOTOMI | 01 42 60 06 88 |
| 18 rue Chabannes | |
| MATSU SUSHI | 01 40 26 35 06 |
| 18 rue de Turbigo | |

MICHI

| | |
|---------------------------|-----------------|
| 58 rue Sainte Anne | 01 40 20 48 93 |
| MOMIDI | 01 47 42 844 85 |
| 9 rue de Harcourt | |
| OGURA | 01 47 42 77 70 |
| 20 rue de la Michodière | |
| OKINAWA | 01 42 96 21 68 |
| 9 rue Saint Augustin | |
| TOKYO SUSHIS | 01 45 08 15 50 |
| 37 rue Montmartre | |
| TOYOTOMI | 01 42 66 02 80 |
| 24 rue des Petits Champs | |
| VOYAGES A LA CARTE | 01 42 06 01 20 |
| 48 rue Sainte Anne | |
| YAMAMOTO | 01 49 27 98 26 |
| 5 rue Chabannes | |
| YOKOSUKA | 01 45 08 52 75 |
| 2 rue Léopold Bellan | |

3^e arrondissement

| | |
|--|----------------|
| KAGAYAKI | 01 48 87 81 88 |
| 78 bd. Beaumarchais | |
| TAËKO | 01 48 64 34 38 |
| 38 rue de Bretagne (marché des Enfants rouges) | |
| SUSHI WEST | 01 42 75 50 00 |
| 10 rue de Bretagne | |
| YOSHIGAWA | 01 48 04 39 00 |
| 184 rue St Martin | |

4^e arrondissement

| | |
|-------------------------|----------------|
| AKATSUKI | 01 42 78 71 27 |
| 15 rue des Archives | |
| ALLO SUSHI | 01 44 61 93 73 |
| 13 rue Cloche Perce | |
| AOYAMA | 01 42 74 53 02 |
| 22 bis rue de la Vierge | |
| BISTRO TOKYO | 01 42 72 11 11 |
| 20 rue des Lombards | |



MATSUDA
Restaurant Japonais

Restaurant MATSUDA
19 rue St-Roch 75001 PARIS
01 42 60 28 38
Sauf dimanche
12H-14H30, 19H-22H30



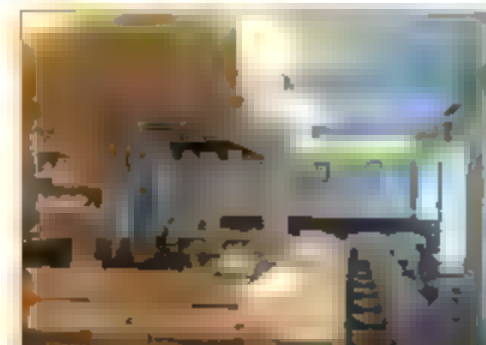
ZEN

Cuisine japonaise contemporaine
8 rue de l'Echelle
01 42 61 93 99
Ouvert tous les jours



HANAWA

26, rue Bayard 75008 Paris
Tel. : 01 5662 7070
<http://www.hanawa.fr>
Aussi, Ouvert depuis 1984
Restaurant Kinugawa
9 rue du Mont Thabor 75001 Paris
Tel. : 01 4260 6507
<http://kinugawa.free.fr>



Yanase

75, rue Vasco de Gama 75015 Paris
01 42 50 07 20
www.yanase.fr
Fermé dimanche (toute la journée)
et lundi midi

Déjeuner
Bento box du jour 25 €
 (limité à 5 personnes)

14 rue Molière 75001 PARIS
01 42 96 08 38
www.takaraparis.com

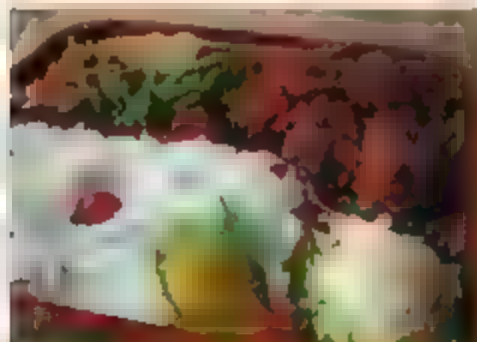
TAKARA

Le plus ancien restaurant japonais
 à Paris (1958)



| | |
|-------------------------------------|----------------|
| IKAT (OBJETS JAPONAIS) | 01 48 04 33 34 |
| 30 rue François Miron | |
| ISAMI | 01 40 48 08 87 |
| 4 quai d'Orléans | |
| KIMONGYA (OBJETS JAPONAIS) | 01 48 67 30 74 |
| rue du Port Louis l'Île de la Cité | |
| KYO | 01 42 72 50 48 |
| 9 rue de la Vierge | |
| KUROCHIKU (OBJETS JAPONAIS) | 01 42 77 44 83 |
| 50 rue de l'Hotel de Ville | |
| MINORI | 01 44 78 07 08 |
| 4 rue de la Cloche percée | |
| MIYAKODORI (OBJETS JAPONAIS) | 01 42 78 23 11 |
| Impasse Quenouille | |
| SUN | 01 42 78 23 11 |
| 4 bd de Sebastopol | |
| LE PALAIS DES THÉS | 01 42 78 23 11 |
| 104 rue Vieille du Temple | |
| SUSHI PARADIS | 01 42 78 23 11 |
| 7 rue François Miron | |
| TAKAOKA | 01 42 74 7 08 |
| 70 quai de l'Hotel de Ville | |
| TAKIMI | 01 42 77 43 82 |
| 24 rue Vieille du Temple | |

| | |
|-------------------------------------|----------------|
| 3^e arrondissement | |
| AKIDA | 01 43 36 67 43 |
| 21 rue Monge | |
| ASIA TEE | 01 43 26 38 90 |
| 47 rue de la Montagne Ste Geneviève | |



Juji-ya / Nana-ya

Spécialité de bentos traditionnels
Juji-ya, 46 rue Sainte-Anne, 75002 Paris
01 42 86 02 22
Nana-ya, 81 avenue Mozart, 75016 Paris
01 46 47 79 48

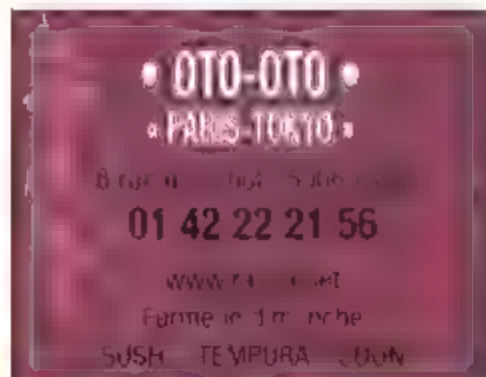
| | |
|------------------------------|----------------|
| EDOGAWA | 01 47 07 68 39 |
| 43 rue Moutetard | |
| INAGIKU | 01 43 34 70 07 |
| 4 rue de Pontcarré | |
| MAISON KITA | 01 43 34 72 98 |
| 4 rue des Poissés St Jacques | |
| SOJA | 01 43 29 59 04 |
| 2 rue de l'Hôtel-Colbert | |
| YOULIN | 01 43 26 03 32 |
| 3 rue Valette | |

7^e arrondissement

| | |
|----------------------------------|----------------|
| AZABU | 01 46 33 72 03 |
| 3 rue André Mazer | |
| ITADAKI | 01 43 26 58 23 |
| 64 rue Monsieur le Prince | |
| HANAFUSA | 01 43 36 30 29 |
| 4 passage de la petite bouclerie | |
| JAPOTORI | 01 43 29 00 34 |
| 4 rue Monsieur le Prince | |
| KIN'S ORIENT EXTREME | 01 43 48 92 27 |
| 4 rue Bernard Palissy | |
| KYOTORI | 01 43 34 48 44 |
| 6 rue Monsieur le Prince | |
| MANDARINE SUSHI | 01 42 22 25 21 |
| 32 rue St Placide | |
| OTO OTO | 01 42 22 21 36 |
| 6 rue du Sapin | |
| SHU | 01 46 34 25 88 |
| 8 rue Guizot | |
| SUSHI HOUSE | 01 43 29 54 85 |
| 50 rue Dauphine | |
| TOKUGAWA | 01 42 22 32 30 |
| 49 bd du Montparnasse | |
| TOKYOTORI | 01 50 42 02 36 |
| 8 rue Monsieur le Prince | |
| TSUKIZI | 01 43 54 60 10 |
| 2 bis rue des Capucins | |
| YEN | 01 45 44 11 18 |
| 22 rue St Bonif | |
| YUSHI | 01 44 07 03 11 |
| 8 rue des Capucins | |

7^e arrondissement

| | |
|--------------------------|----------------|
| ARIDO | 01 43 06 14 18 |
| rue Plancher Caneux | |
| ARIDO | 01 47 53 74 49 |
| 208 bis rue de Gratielle | |
| MAISON KITA | 01 43 34 72 98 |
| 44 avenue Boquet | |
| MAISON KITA | 01 43 34 72 98 |
| 74 rue du Bac | |



| | |
|-------------------------|---------------|
| MIYAKO | 01 47 05 4 83 |
| 121 rue de l'Université | |

8^e arrondissement

| | |
|---|----------------|
| ASIAN | 01 58 89 11 00 |
| 30 avenue Georges V | |
| BARAMANI | 01 42 82 48 03 |
| 82 bd Haussmann (2 ^e étage du Postimp) | |
| CHAMU (THÉ JAPONAIS) | 01 53 90 05 84 |
| 73 rue d'Alsace | |
| HANAWA | 01 58 82 70 70 |
| 26 rue Bayard | |
| HYOTAN | 01 42 25 26 78 |
| 3 rue d'Artois | |
| TAISHO KEN LAMEN | 01 45 01 09 79 |
| 27 rue du Colisée | |
| JIPANGUE | 01 45 83 77 00 |
| 97 rue de Valenciennes | |
| KAKYO | 01 48 22 21 00 |
| 7 rue Capryon | |
| KINUGAWA | 01 48 63 08 07 |
| 4 rue Saint Philippe du Roule | |
| KYOMIZU | 01 48 63 08 07 |
| 4 rue St Philippe du Roule | |
| KOHOMANA | 01 48 82 15 88 |
| 1 bis rue Jean Mentebat | |
| NEW KYOTO | 01 53 04 07 90 |
| 6 rue Corvetto | |
| KYOTO ST LAZARE | 01 48 63 30 13 |
| 9 rue de l'Isle | |
| MATSURI | 01 43 82 30 4 |
| 24 rue Maitreuil | |
| NAKA | 01 42 88 03 04 |
| 40 rue de Pontcarré | |

| | |
|-----------------------------|----------------|
| OKAME | 01 46 22 85 03 |
| 233 Rue du Fg. Saint Honoré | |
| PLANET SUSHI | 01 33 30 03 03 |
| 37 bd. Malesherbes | |
| SUSHI JAPÔ | 01 44 80 00 81 |
| 53 rue de Rome | |
| YAKI KOCHI | 01 43 58 31 85 |
| 35 rue La Boétie | |
| YAMAUCHI | 01 43 87 18 04 |
| 11 rue de l'Isle | |



98 rue La Boétie 75008 PARIS
 01 45 63 77 00
 Udon-suki, Shabu-shabu,
 Suki-yaki et Sushi
 Ferme samedi midi et dimanche



NODAIWA

Paris Tokyo
 Spécialité d'anguilles grillées.
 une tradition japonaise
 272, rue Saint Honoré 75001 Paris
01 42 86 03 42



183 rue Saint Honoré
 75001 Paris
 Tél. : 01 58 62 49 22
 Ouvert tous les jours

9^e arrondissement

| | |
|-----------------------------|----------------|
| CAFÉ PÉNINSULE | 01 47 76 53 55 |
| 13 rue du Ng. Montmartre | |
| FUJI SUSHI BAR | 01 49 74 56 85 |
| 8 rue Joubert | |
| FUJI YAKI | 01 42 81 54 29 |
| 20 rue Henri Monnier | |
| MOTARU | 01 48 78 53 74 |
| 18 rue Rodier | |
| IZAKAI | 01 53 18 43 48 |
| 35 rue Lafayette | |
| KIDAYA | 01 43 28 52 86 |
| 18 rue Lafayette | |
| KIKU | 01 44 83 02 30 |
| 86 rue Richer | |
| KUSHI YAKI | 01 49 76 03 24 |
| 41 rue de Rochechouart | |
| MATSUSAKA | 01 48 00 94 44 |
| 18 rue Montyon | |
| MOMOKA | 01 40 18 18 08 |
| 5 rue Jean-Baptiste Pigalle | |
| SAKURAYA | 01 47 70 34 4 |
| 3, rue Grange Batelière | |
| SUSHI DOUBOU | 01 48 78 64 80 |
| 52 rue Maubourg | |
| SUSHI YAKI | 01 42 48 17 77 |
| 1 bis rue Brete | |
| TOKKI | 01 43 23 13 80 |
| 10 rue de la Boule rouge | |
| TONEGAWA | 01 42 65 20 18 |
| 8, rue Gogot de Maucy | |
| YAMAMURA | 01 48 00 80 18 |
| 1, rue Bergère | |

10^e arrondissement

| | |
|---------------------------------|----------------|
| ESPACE JAPON | 01 43 27 09 83 |
| 12 rue de Nancy | |
| NISHIKURA | 01 40 22 99 88 |
| 12 rue du Faubourg Poissonnière | |
| OSHI SUSHI | 01 40 33 14 12 |
| 36 rue Louis Blanc | |
| PLUM | 01 42 00 11 80 |
| 20 rue Albert | |
| SUSHI SAKE | 01 40 38 57 89 |
| 247 rue du Reg St Martin | |
| TOKUYAKI | 01 48 07 67 81 |
| 23 rue du Reg St Martin | |
| VILLA FUJI | 01 40 34 20 68 |
| 210 rue Lafayette | |
| WAKO | 01 46 07 06 88 |
| 808 bis, rue Lafayette | |
| YAMADA | 01 46 07 01 88 |
| 188, rue du Reg St Martin | |

11^e arrondissement

| | |
|-------------------------------|----------------|
| CENTRE FRANCO JAPONAIS | 01 43 45 00 38 |
| 8 rue de la Roquette | |
| FUJIWARA | 01 47 00 42 50 |
| 21, rue de la Roquette | |
| KAMPEI | 01 43 48 17 58 |
| 183 bd Voltaire | |
| KIMONO | 01 48 23 44 85 |
| 115, rue St Maurice | |
| KINOSUZU | 01 48 03 10 32 |
| 18, rue de la Roquette | |
| KYOBASHI | 01 38 36 73 84 |
| 117 rue St Maurice | |
| MOMIJI | 01 48 06 14 72 |
| 20 rue Davel | |
| MAKAGAWA | 01 47 00 82 30 |
| 3 rue Saint-Hubert | |
| NADKI | 01 43 57 68 68 |
| 5 rue Guillaume Bertrand | |
| PLANET SUSHI | 01 53 30 03 03 |
| 2-4 rue Richard Lenoir | |
| SAKURA | 01 43 38 74 92 |
| 46, rue de la Roquette | |

SNG FRANCE (ÉCOLE)

| | |
|------------------------|----------------|
| 77 bd Richard Lenoir | 01 43 38 38 03 |
| SUKIYAKI | 01 48 23 04 98 |
| 12, rue de la Roquette | |
| SUKI VILLAGE | 01 43 58 82 78 |
| 9 rue de Charenton | |
| TOYAMA | 01 43 58 15 11 |
| 108 bd de Charenton | |
| YAKIDAI | 01 40 21 82 33 |
| 41 rue de la Roquette | |

12^e arrondissement

| | |
|---------------------------------|----------------|
| GINZA | 01 43 46 61 96 |
| 1, rue Corbinet | |
| HAYASHI | 01 43 45 88 78 |
| 20 cours de Vincennes | |
| IZAKAYA | 01 46 28 95 88 |
| 58 rue de Lyon | |
| KOCHIYAKI | 01 43 41 38 64 |
| 3, rue Erard | |
| MIKACHI | 01 43 40 39 31 |
| 92 cours de Vincennes | |
| ROBATA | 01 43 97 68 79 |
| 95, rue Claude Decan | |
| SAMOURAI | 01 43 97 32 30 |
| 12, rue Emilio Costello | |
| SUSHIVILLA | 01 43 48 06 05 |
| 210, rue du Faubourg St Antoine | |
| TIG'S | 01 44 73 13 13 |
| 310 rue de Charenton | |
| YEDO | 01 43 43 82 18 |
| 134 av. Daumesnil | |

13^e arrondissement

| | |
|------------------------------|----------------|
| BIG STORE (ÉPICERIE) | 01 44 24 28 88 |
| 8, Avenue d'Ivry | |
| ISHIKAWA | 01 53 79 12 76 |
| 45 rue Albert | |
| KU | 01 43 31 87 31 |
| 7 rue Véronèse | |
| JAPONIKA | 01 45 86 86 83 |
| 8, avenue de Choisy | |
| MAKI SUSHI TOKYO | 01 45 84 54 41 |
| 44, rue de Tolbiac | |
| MATSUYAMA | 01 45 88 22 18 |
| 11, 3 bd. Auguste Blanqui | |
| SAMOURAI | 01 45 82 88 88 |
| 42 avenue de la Porte d'Ivry | |
| TOKYO OSAKA | 01 44 24 38 48 |
| 207 avenue de Choisy | |
| TORI ICHI | 01 45 84 85 88 |
| 42 rue Louise Weiss | |

14^e arrondissement

| | |
|------------------------|----------------|
| ATSUMI | 01 43 27 09 83 |
| 38 rue de la Gaille | |
| GINZA | 01 45 28 43 34 |
| 30 rue Daguerre | |
| HASHIMOTO | 01 45 43 70 36 |
| 48, rue Didot | |
| HOSHI | 01 45 27 16 21 |
| 11 rue de la Gaille | |
| KIMURA | 01 45 42 38 15 |
| 38, rue Pernety | |
| PAN SUSHI | 01 48 44 86 87 |
| 147, av. du Maine | |
| SUSHITORA | 01 45 42 78 78 |
| 113, rue Didot | |
| SUSHI GOZEN | 01 40 47 39 01 |
| 20 rue Delambre | |
| TUMBO | 01 42 22 61 83 |
| 14 rue de l'Arrière | |
| TORICHO | 01 43 21 29 97 |
| 47 rue du Montparnasse | |
| YAMATO | 01 43 28 16 34 |
| 144 bd du Montparnasse | |

15^e arrondissement

| | |
|--------------------------------------|----------------|
| ARITO MONTPARNASSE | 01 42 22 01 00 |
| 20, rue de l'Arrière | |
| BENKAY | 01 40 58 21 26 |
| 81, rue de Choisy | |
| CULTURE JAPON (BOUTIQUE) | 01 48 78 02 08 |
| 101 bis, rue de Choisy | |
| EURO-MART (ÉPICERIE) | 01 48 77 42 77 |
| 17 avenue Emile Zola | |
| HI MART (ÉPICERIE) | 01 45 75 97 44 |
| 71 bis rue Saint-Charles | |
| JAPAN SUSHI EXPRESS | 01 48 07 00 01 |
| 143 rue de Vaugirard | |
| JUGOYA | 01 48 78 05 80 |
| 80 rue des Entrepreneurs | |
| KAISEKI SUSHI | 01 45 54 48 80 |
| 7 bis, rue André Lelotte | |
| KANAE (épicerie) | 01 45 54 48 80 |
| 118 rue Lacourbe | |
| KITO KITO | 01 47 34 2 09 |
| 43 rue Mathurin Régnier | |
| K-MART (ÉPICERIE) | 01 45 54 48 80 |
| 204 rue Lacourbe | |
| KOKUMI | 01 47 83 2 87 |
| 121 rue de Vaugirard | |
| KOYUKI | 01 43 32 87 88 |
| 28, rue Choisy | |
| KUNCHAPAI | 01 48 68 78 31 |
| 168 rue Saint-Charles | |
| LÉGENDE DU JAPON | 01 40 60 4 1 |
| 186 rue Saint-Charles | |
| MAISON DE LA CULTURE DU JAPON | 01 44 37 85 08 |
| 1, rue de l'Arrière | |
| MATCHAN | 01 45 77 03 50 |
| 50, rue du Théâtre | |
| NANA YA (ÉPICERIE) | 01 48 47 78 28 |
| 8, rue de l'Arrière | |
| NIPPON SUSHI | 01 48 28 35 38 |
| 2, rue Leriche | |
| NOMIYA | 01 40 43 81 81 |
| 8 rue d'Alger | |
| OKAYAMA | 01 48 78 80 01 |
| 17 rue de l'Arrière | |
| OSAKA VOUILLE | 01 45 51 35 28 |
| 40 rue de l'Arrière | |
| SANMARU SUSHI | 01 45 75 20 00 |
| 38 rue Tiphaine | |
| TAGAWA | 01 45 75 93 21 |
| 27 bis, rue Nouvelle | |
| TAKI | 01 45 79 42 28 |
| 34, rue du Docteur Frlay | |
| TOKYO SUSHI | 01 43 71 08 86 |
| 28, rue Lacordaire | |
| YAMATO | 01 43 78 83 88 |
| 80 rue des Entrepreneurs | |
| YANASE | 01 42 50 07 20 |
| 75, rue Vasco de Gama | |
| WASABI | 01 43 38 38 14 |
| 88 rue de la Croix Révert | |

16^e arrondissement

| | |
|----------------------------|----------------|
| AKASAKA | 01 42 86 77 86 |
| 9, rue Molière | |
| COMME DES POISSONS | 01 45 28 70 37 |
| 24 rue de la Tour | |
| GO SUSHI | 01 43 23 87 08 |
| 32 av. Mozart | |
| HISADA (FROMAGERIE) | 01 42 86 34 36 |
| 17 rue La Motte | |
| JUAN | 01 47 27 43 1 |
| 144 rue de la Pompe | |
| KURA | 01 45 28 3 32 |
| 36 rue de Boulainvilliers | |
| MATSURI | 01 42 24 98 85 |
| 2 rue de l'Arrière | |
| MATSURI | 01 47 27 00 59 |



MATSUBA

Restaurant Barbecue coréen japonais
37 avenue Corentin Cariou, 75019 Paris

01 40 34 42 92

Ouvert tous les jours

De 11h45 à 14h30 et 18h30 à 23h00

9-11 avenue Victor Hugo

| | |
|-------------------------|----------------|
| MIYAGAWA | 01 45 27 0 83 |
| bis av. de Versailles | |
| OKYOTO | 01 48 31 20 84 |
| 10, rue Choisy | |
| OSAKA | 01 45 25 00 78 |
| rue Jouvencel | |
| OZU | 01 40 88 25 90 |
| 2 av. des Nations Unies | |
| SUSHI GOURMET | 01 45 27 08 02 |
| 1 rue de l'Assomption | |
| SUSHI WEST | 01 45 05 50 00 |
| 12 rue de Longchamp | |
| TAMPOPO | 01 47 27 78 52 |
| 66 rue Lauriston | |
| YUSHI 18 | 01 47 04 53 20 |
| 70 rue de Longchamp | |

17^e arrondissement

| | |
|-------------------------------|----------------|
| AYAME | 01 42 27 88 00 |
| 10, rue Marneguy | |
| CHEZ YI (SALON DE THÉ) | 01 47 3 40 80 |
| 27 rue Bayen | |
| ISUMO | 01 47 64 36 27 |
| 47/51 rue des Acacias | |
| KANNO | 01 42 27 80 83 |
| 8, rue Sauveur Leroy | |
| KIFUNE | 01 45 72 11 18 |
| 44, rue Saint-Ferdinand | |
| MAKO | 01 44 09 89 83 |
| 19 av. Mac Mahon | |

さつき
Epicerie japonaise
en ligne

www.satsuki.fr



Hinoki

Comptoir à sushis

6 rue des 11 Martyrs, 29200 BREST

02 98 43 23 68

www.sushinoki.fr

| | |
|------------------------------|----------------|
| MIYAKO SUSHI | 01 44 80 53 00 |
| 103, rue Legendre | |
| HAGANO | 01 48 88 80 53 |
| 117, rue de Tocqueville | |
| NAKAMURA | 01 40 55 88 72 |
| 25, rue Brey | |
| NAOKO | 01 40 08 05 76 |
| 11, rue Siot | |
| SHINANO | 01 45 72 60 76 |
| 0, rue Buldur | |
| SHOGUN SUSHI | 01 43 80 72 88 |
| 139, rue Carnot | |
| SOLEIL LEVANT | 01 48 88 02 78 |
| 87 rue de Tocqueville | |
| SOLEIL LEVANT | 01 45 74 21 48 |
| 4 rue Troyon | |
| SUSHI BA | 01 42 89 11 39 |
| 87 rue des Buisson | |
| SUSHI NAMI | 01 42 27 14 23 |
| 36, rue Laugier | |
| SUSHI WADA | 01 44 09 79 19 |
| 15, rue de l'Arc de Triomphe | |
| SUSHI WEST | 01 42 27 50 00 |
| 1, rue Joffroy d'Abens | |
| SUSHI YAKITORI | 01 48 88 87 88 |
| 115, rue Legendre | |
| THE DE YI | 01 45 74 16 18 |
| 27 rue Bayen | |
| TIB'S | 01 45 72 03 59 |
| 51 rue Bayen | |
| YAMATO | 01 43 87 67 38 |
| 16, bd des Batignolles | |



Yuzu Sushi Bar

Spécialité : poissons de la Méditerranée
35 rue Maréchal Joffre, Nice 06000

04 93 85 79 87

Ouvert du mar. au sam.

www.yuzu-sushi.com

| | |
|--------------------------------------|----------------|
| ZENZAN | 01 53 81 00 75 |
| 4, rue Brey | |
| 18^e arrondissement | |
| ASUKA | 01 42 55 50 91 |
| 145, rue Marcadet | |
| ENISHI | 01 42 57 32 14 |
| 67 rue Labat | |
| FUGU | 01 42 23 11 11 |
| 112, rue Lamarck | |
| GUULO GULO | 01 42 54 23 92 |
| 8 rue Garreau | |
| JUN KOU KO | 01 42 58 80 30 |
| 79 rue des Martyrs | |
| KEIKO | 01 46 06 41 23 |
| 145 rue Ordener | |
| KINTARO | 01 42 57 27 97 |
| 106 bd. Rochechouart | |
| MIYAZAKI | 01 42 29 18 71 |
| 2 rue Lagille | |
| MANEKI NEKO (ASSOCIATION) | 01 42 64 52 78 |
| 1 bis rue Garreau | |
| NAOKO | 01 53 41 04 33 |
| 9, rue des Abbesses | |
| SAKANA | 01 53 28 08 33 |
| 46 bd de Clichy | |
| SUSHI AKASHI | 01 44 90 03 68 |
| 5 rue Forest | |
| TOKYO | 01 42 54 31 12 |
| 40 rue Cuvillier | |

19^e arrondissement

| | |
|--------------------------|----------------|
| NATSUBA | 01 40 34 42 92 |
| 37 av. Corneille Corlieu | |
| MINOWA CONCEPT | 01 42 38 96 24 |
| 11, rue de la Vierge | |
| NAKAGAWA | 01 42 08 43 22 |
| 9 rue Lussac | |
| PRÊT À CUIRE | 01 42 40 06 63 |
| 7 rue des Fêtes | |
| SUSHI YA | 01 42 02 63 82 |
| 12, rue Pradier | |

20^e arrondissement

| | |
|-----------------------|----------------|
| ASAMI | 01 43 56 78 27 |
| 36 rue du Belleville | |
| LAFORD | 01 43 73 88 70 |
| 152 bd de Charonne | |
| SUSHI BAR | 01 42 41 28 99 |
| 153 rue de Belleville | |
| TAKICHI | 01 47 97 03 96 |
| 7, rue du Chêne | |

Boulogne-Billancourt

| | |
|-------------------------|----------------|
| SANKI | 01 46 06 38 38 |
| 36 av. Edouard-Vaillant | |
| SHIKI | 01 47 61 94 22 |
| 53 rue Darvillat | |

Levallois-Perret

| | |
|----------------------|----------------|
| SUSHI LAND | 01 41 06 07 54 |
| 68 rue Louise Michel | |

Issy-les-Moulineaux

| | |
|---------------------|----------------|
| SUSHI KEN | 01 46 42 58 18 |
| 12 rue Ernest Renan | |

Neuilly-sur-Seine

| | |
|------------------------------|----------------|
| WASABI | 01 46 24 59 82 |
| 18, avenue Charles de Gaulle | |

PROVINCE

SUD

| | |
|--------------------------------|----------------|
| AGEN | |
| OSAKA | 05 53 86 31 78 |
| 38, bd Sylvain Simon | |
| AIX EN PROVENCE | |
| GEISHA SUSHI EXPERIENCE | 04 42 25 90 00 |
| 53, Cours Mirabeau | |
| KYO SUSHI (À EMPORTER) | 06 09 01 00 30 |
| 500 rue Bartholomée | |
| NIJI EXPRESS | 04 42 26 14 74 |
| 51 Rue d'Italie | |
| NIKKI SUSHI | 04 42 28 57 05 |
| 49 bd Carnot | |
| SUSHIKA | 04 42 27 58 91 |
| 23 rue de la Compostelle | |
| YAMATO | 04 42 38 00 29 |
| 21 av. des Belges | |
| YAMASUSHI | 04 42 39 82 90 |
| 9 rue d'Italie | |
| YOJI | 04 42 38 48 78 |
| 7, av. Victor Hugo | |

AUBAGNE

| | |
|-------------------------|----------------|
| MOST OF SUSHI | 04 42 52 91 61 |
| 66 rue de la République | |

CANNES

| | |
|---------------------|----------------|
| EDO SUSHI | 04 93 98 40 39 |
| 14 rue Mace | |
| FUJI CANNES | 04 93 39 00 31 |
| 17, rue Notre Dame | |
| O'SUSHI | 04 93 65 28 28 |
| 12 rue des Belges | |
| SUSHIKAN | 04 93 39 86 19 |
| 5 rue Florian | |
| TOKYO CANNES | 04 93 68 92 21 |
| 1, bd Victor Tuby | |

CASSIS

| | |
|------------------------|----------------|
| UNIVERSAL SUSHI | 04 42 08 27 91 |
| 11 av. Viguier | |

CLERMONT FERRAND

| | |
|--------------------------|----------------|
| MAIKO | 04 73 90 79 15 |
| 107 rue de la République | |
| SANTOOKA | 04 73 31 33 45 |
| 13 Rue Saint Dominique | |
| LE SUSHI CAFÉ | 04 73 31 33 45 |
| 20, rue de la République | 04 73 36 09 71 |

HYERES

| | |
|--------------------------|----------------|
| YOKOSÔ | 04 94 23 41 77 |
| 10 rue du Soldat Ferrari | |

MARSEILLE

| | |
|--|----------------|
| CAFÉ SUSHI | 04 91 33 78 87 |
| 22 bd Paul Peytral | |
| KIM DO | 04 91 34 00 08 |
| 4 rue Capazza | |
| LA VILLA | 04 91 71 21 11 |
| 113 rue Jean Mermoz | |
| SHABI SHABI | 04 91 54 15 00 |
| 30 rue de la Paix | |
| SUSHI MOTO | 04 91 78 28 71 |
| 100 rue de la République | |
| SUSHI STREET CAFÉ | 04 91 54 17 90 |
| 24 bd Notre-Dame | |
| SU | 04 91 52 22 27 |
| 28, rue St-Hilaire (Galerie Lafayette) | |
| WASABI'ART SUSHI | 04 91 47 68 40 |
| 21 rue du docteur Escal | |
| ZEN PRADO | 04 91 53 00 08 |
| 60 av. du Prado | |

| | |
|-------------------|-----------------|
| MARTIGUE | |
| SUKI SUSHI | 04 942 42 03 42 |
| 14 Bd Jean Zuy | |

| | |
|---------------------------|--------------------|
| MONACO | |
| CAPOSUSHI | 00.377.93.25.36.82 |
| 5 Impasse de la Fontaine | |
| FUJI MONACO | 00.377.93.30.40.11 |
| 4 Impasse Madonna | |
| MAYA BAY SUSHI BAR | |
| 24 av. Prince de Monaco | 00.377.97.70.74.87 |
| MY SUSHI | 00.377.97.70.67.87 |
| 2 rue des Drapeaux | |

MONTPELLIER

| | |
|---------------------------|----------------|
| LE SUSHI BAR | 04 99 77 06 08 |
| 20 rue Bernard Deltour | |
| SAKURA | 04 67 19 14 32 |
| 65 av. Sarrailh Champagné | |
| SUSHI BOAT | 04 67 92 00 37 |
| 12 rue de Verdun | |

NICE

| | |
|---------------------------------|----------------|
| AMADA | 04 93 82 00 81 |
| 17, rue Tonduti de l'Esclapart | |
| JUN NICE | 04 93 83 47 78 |
| 47, rue Giotredo | |
| HOME SUSHI & SASHIMI | 04 93 33 37 37 |
| 3, rue de Dreville | |
| HOT POT | 04 93 82 33 54 |
| 6 rue d'Alsace Lorrain | |
| KAMOGAWA | 04 93 36 78 88 |
| 18 rue de la Buffa | |
| MY SUSHI | 04 93 82 18 32 |
| 18, cours Saleya | |
| O'SUSHI | 04 93 82 92 43 |
| 30 Avenue Jean Médecin | |
| SAISON | 04 93 83 88 04 |
| 17 rue Subernaie | |

TAKAOKAYA

Nori

*cultivateur
et fabricant depuis
1890.*

**Thé vert de
Shizuoka**

*ISO 14001
Restauration & détail*



Tél. - Fax :
01 30 90 80 64

le-maitre.franck
@
wanadoo.fr

Distribué par FOODEX

YUZU SUSHI BAR (NOUVEAU)

33, rue Maréchal Joffre

04 93 82 41 20

27, rue d'Angleterre

PAU

WASABI'S

2 place Clemenceau

PERPIGNAN

OMEDETO

12, Avenue Général Lescroc

RAMATUELLE

NIKKI BEACH

Route de l'Épi

TOULOUSE

L'ASSIETTE JAPON

25 rue Peyrusières

05 61 21 50 81

HINOUE

17, rue d'Austerlitz

05 61 21 51 28

JAPAN

8 rue de l'Écluse

05 61 22 85 85

JAPONAIS

11, rue d'Austerlitz

05 61 13 88 88

SHUN

20, rue Bacheller

05 61 99 39 20

SUSHI KAN

24 av. de l'URSS

05 61 11 22 67

SUSHI OMORI

13 Rue De L'Alsace Lorraine

05 61 23 00 38

SUSHIYA

3 place du Peyrou

05 61 23 17 71

SUSHI YAKI

9, rue Ste Gertrude

05 61 12 00 60

SOLLIES-VILLE

BÔ SUSHI

RN 97

06 20 14 09 82

OUEST

BIARRITZ

LE SUSHI LAND

2 av. de la Reine Victoria

05 39 23 24 98

BORDEAUX

CAFE JAPONAIS

22, rue St Siméon

05 56 48 98 68

LE KIMONO

22 rue Ferdinand Philippiat

05 56 79 23 30

LE SHOGUN

108 des cours du Médoc

05 56 39 05 12

MOSHI MOSHI

8 place Ferdinand Lallargue

05 36 78 22 91

BREST

HINOKI

6 Rue des Onze Martyrs

02 98 43 23 68

CAEN

COSY SUSHI

3 rue du Vauguier

02 31 79 11 08

MIYAKO

13, rue St Michel

02 31 34 77 83

CHALLANS

OBJECTIF ZEN

11 place Aristide Briand

02 31 93 28 76

CHARTRES

SHOGUN

8, rue Dr Michel Gibart

02 37 36 07 18

LA BAULE

LE CAFE BOULLU

22 pl. du Maréchal Lescroc

02 40 29 14 14

LA ROCHELLE

FUJIYAMA

23 quai Gabut

05 46 41 21 28

NANTES

NOW SUSHI

32 bis, rue Fourni

02 40 74 18 18

TAI SHOGUN

8 bis quai François Mitterand

02 40 48 86 87

TOKYO

14 rue de la Juiverie

02 40 89 02 04

QUIMPER

ABALONE SUSHI

17 Halle St François

02 98 04 38 93

RENNES

FUJI

8, rue Dervai

02 99 36 12 00

Contour de St Germain

MIZUNA

3 rue d'Argentré

02 99 78 16 88

SAKURA

1 rue Saint Louis

02 99 78 11 80

SIMPLY SUSHI

2 rue Jules Simon

02 99 78 16 33

SAINT-BRIEUC

NIGUI SUSHI

4 place du Quercelin

02 96 42 11 30

SAINT-MALO

TAKICHI

5 rue Alphonse Tidouaut

02 23 16 28 29

TAMPOPO

3 place de la Poissonnerie

02 99 40 87 53

SOTTEVILLE-LES-ROUEN

WASABI

34 bis Place de l'Hôtel de Ville

02 33 63 41 82

SOUSTONS

SUSHI NORI

22 rue du 8 mai 1945

06 79 33 26 22



www.sushiboutique.fr

EST

ANNECY

O SUSHI

2 rue Louis Ravon

04 00 45 81 62

CHAMBERY

YAMANO

87, rue Ste Rose

04 78 00 07 37

DIJON

SUSHI BAR

7 rue Michelet

03 80 00 06 06

GRENOBLE

HOKKAIDO

Rue Claude Roubault

04 78 54 18 78

KYOTO

1, place du Chermeyran (La Tronche)

04 78 54 08 01

OSAKA

1 rue Colbert

04 78 43 28 40

SAPPORO

84, cours Jean Jaurès

04 78 83 02 43

LE SAKÉ

29 rue Condorcet

04 78 87 48 31

LYON

CHEZ FYFY

6 rue des Marronniers

04 72 41 81 22

GOMAN ETSU

11 rue Lantier

04 78 39 31 81

MATSURI

7 rue de la Fromagerie (1^{er})

04 78 27 83 06

MATSURI

100 cours Lafayette (5th)

04 37 24 74 00

MATSURI

60, rue de St Cyr

04 72 85 06 36

NOBORU

28 rue Henri Germain

04 78 42 33 79

SOLEIL LEVANT

204 rue Garibaldi

04 78 95 04 37

SUSHIDO

189 rue Cuvier

04 78 32 70 35

SUSHI KING

Centre commercial de Lyon Part-Dieu

04 78 71 04 43

SUSHI & SUSHIS

48 Rue de Garland

06 11 07 24 24

TEPPANYAKI

11 quai Romain Rolland

04 72 56 03 00

CHEZ TERRA

81 rue De Guacchi

04 78 89 03 04

SAINT ETIENNE

KYOTO

8, rue des Martyrs de Vigne

04 77 21 74 20

METZ

OSAKA METZ

32 bis rue Dupont des Loges

03 87 30 68 90

MULHOUSE

TOKYO MULHOUSE

102 rue de Bâle

03 89 34 11 18

REIMS

MATEURI SUSHI

9, rue de Châlons

03 26 86 10 10

TOKYO SARL

61, place d'Enon

03 26 85 93 48

STRASBOURG

FUJIYAMA

18 rue des Vieux

06 19 60 02 12

MIKADO

11 quai Turckheim

03 88 21 07 20

MOOZE

1 rue de la Dentel Lune

03 85 22 68 48

VITTEL

LE COMPTOIR

204 rue de Verdun

03 29 06 80 83

NORD

LILLE

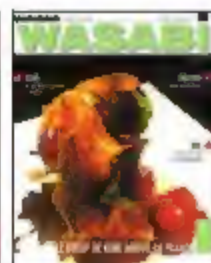
JOMON

4 rue de la Rapine

03 28 36 84 48

OFFRE SPÉCIALE DÉCOUVERTE

Abonnement d'un an à Wasabi (4 numéros) + Itadakimasu, Le guide Itadakimasu des meilleurs restaurants japonais



+

= 30 €
(au lieu de 45 €)

CHÈQUES À L'ORDRE DE THEMA PRESS, 40 RUE DE MOUZAÏA 75019 PARIS OU SUR WWW.WASABI.FR

Nom :

Adresse :

☐ Je souhaite m'abonner à partir du n°23 dans le cadre de l'offre spéciale découverte Abonnement + Guide des restaurants japonais

EDOKKO

江戸っ子

NOS NOUVEAUX MENUS



Sushis à comptoir tournant

27, Boulevard des Italiens, 75002 Paris

Tél : 01 40 07 11 81

Ouvert de 12h00 à 00h00



Dégustez nos sushis, yakitori et nouilles japonaises jusqu'à minuit !



100% RIZ BIO

DANS LES RESTAURANTS MATSURI, LE RIZ EST
ISSU À 100% DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE,
PAR RESPECT DE LA TERRE ET DE VOTRE
SANTÉ | WWW.MATSURI.FR



matsuri